রমণী-বিজ্ঞান।

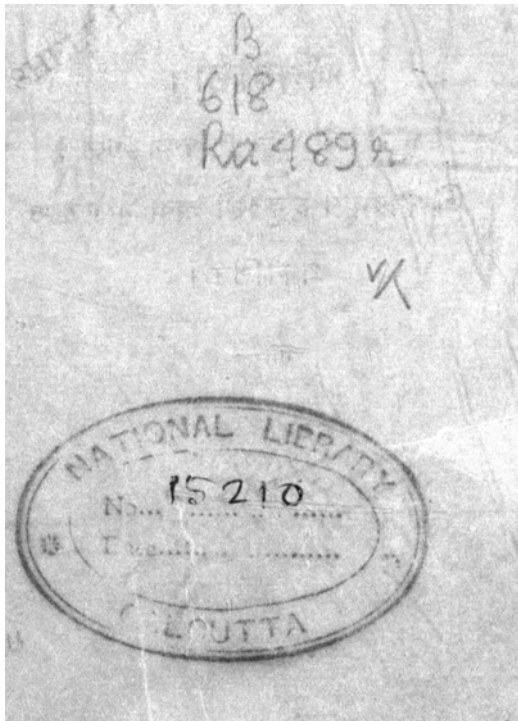
শ্রীদুর্গাচরণ রায় কবিরাজ

প্রণীত।

কলিকাতা।

৭৮ নং কলেজ ষ্ট্রীট পিপেল্‌স্‌ প্রেসে

শ্রীঅমরনাথ চক্রবর্ত্তী দ্বারা মুদ্রিত ও

প্রকাশিত।

উৎসর্গ পত্র।

শ্রীল শ্রীযুক্ত অনারেবেল কুমার বৈকুণ্ঠ নাথ দে

বালেশ্বর।

মহাত্মন্,

বোধ হয় স্মরণ থাকিতে পারে, কিছু দিবস গত হইল কোন ভদ্র মহিলার একটী পীড়া উপলক্ষে স্ত্রীলোকদিগের কতকগুলি রোগ সম্বন্ধে মহাশয়ের সহিত আমার অনেক কথপোকথন হয়। সে সময় আমি বলিয়াছিলাম যে, স্ত্রীলোকদিগের এমন কতকগুলি পীড়া আছে, যাহার চিকিৎসায় অনেক সময়ে চিকিৎসকের ভ্রম জন্মে; কিন্তু রমণীদিগের সেই রোগগুলি সম্বন্ধে কিছু জানা শুনা থাকিলে তাঁহারা সহজেই তাহা চিকিৎসকের বোধগম্য করাইতে পারেন, সুতরাং চিকিৎসা বিষয়ে ভ্রম সকলও ঘুচিয়া যায়। এতদিনের পর সেই বিষয় অবলম্বন করিয়া আমি এই ক্ষুদ্র গ্রন্থখানি লিখিয়াছি। গ্রন্থকার বলিয়া পরিচিত হইবার প্রত্যাশায় ইহা লিখি নাই। তবে ইহা সাহস করিয়া বলা যাইতে পারে যে ইহার উপদেশ মতে চলিলে বাঙ্গালীর গৃহ অনেক রোগের হাত হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারিবে। অনেক যত্ন ও পরিশ্রমে ইংরাজি ও সংস্কৃত চিকিৎসা শাস্ত্র সম্যক আলোচনা করিয়া এই রমণীবিজ্ঞান লিখিয়াছি। জানি না, সাধারণে ইহার কিরূপ আদর করিবেন। মহাশয় যেরূপ উদারচিত্ত আপনার নিকট এই পুস্তক নিতান্ত ক্ষুদ্র ও যৎসামান্য হইলেও অনাদর পাইবে না, ইহা জানিয়া আপনার উদার হস্তে ইহা সমর্পণ করিলাম। কিমধিকমিতি।

একান্ত বশম্বদ

শ্রীদুর্গাচরণ রায়।

রমণী-বিজ্ঞান।

প্রথম খণ্ড।

স্ত্রীজাতি মনুষ্য উৎপত্তির ক্ষেত্র স্বরূপ। কি মানসিক কি প্রাকৃতিক যে কোন গুণে স্ত্রীজাতি যত গুণবতী হইবে মনুষ্য সমাজ ততই উন্নত ও উৎকৃষ্ট হইবে। কারণ মাতাই জগতে প্রধান শিক্ষয়িত্রী। শিশুগণ ভূমিষ্ঠ হইয়া মাতা ভিন্ন আর কাহাকেও জানে না, সুতরাং মাতার অনুকরণই তাহাদের শিক্ষার প্রধান উপাদান হইয়া পড়ে। সন্তানের চরিত্রের উৎকৃষ্টতা সম্পাদন জন্য মাতার যে কতদূর উন্নত মন, উন্নত প্রকৃতি ও উন্নত জ্ঞান থাকা আবশ্যক তাহা কিঞ্চিৎ মাত্র নিবিষ্ট মনে চিন্তা করিলে সকলেই বুঝিতে পারেন। যদ্যপি প্রকৃত মনুষ্য সমাজ পরিচালক জগতে কেহ থাকে তবে সে জননী ভিন্ন আর কেহই নয়। যদ্যপি মনুষ্যসমাজ উন্নত করিবার ক্ষমতা কাহারো থাকে তবে প্রসূতিরই আছে। অতএব স্ত্রীজাতি জ্ঞান দ্বারা ভূষিত হইলে যে মনুষ্য সমাজ উন্নতির পরাকাষ্ঠা লাভ করিতে পারে তাহার সন্দেহ নাই। প্রসূতি শারীরিক ও মানসিক বলহীন হইলে যে প্রায়ই সন্তানের মানসিক ও শারীরিক বলের অভাব হয় এবং প্রসূতি

রোগগ্রস্ত হইলে যে সন্তান প্রায় রুগ্ন হয় তাহার ভূরি ভূরি প্রমাণ সংগৃহীত হইতে পারে; কিন্তু দুঃখের বিষয় যে রমণীগণ ইহার কিছুই অবগত নহেন। তাঁহাদের স্বাস্থ্যের সহিত সন্তানদিগের স্বাস্থ্যের যে অতি নিকট সম্বন্ধ তাহা তাঁহারা স্বপ্নেও একবার চিন্তা করেন না। এদেশের রমণীগণ যে নিজের স্বাস্থ্য রক্ষা বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন, তাহা বোধ হয় কেহই অস্বীকার করিবেন না।

রমণীগণ শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষার উপায় অবগত না থাকায় কত প্রকার উৎকট পীড়ায় পীড়িত হইতেছেন। তাঁহারা পীড়িত ও বলহীন হওয়াতে আমাদিগের সমাজ দিন দিন কত অবনত ও অন্তঃসারশূন্য হইতেছে। মাতার শারীরিক ও মানসিক বলের অভাবে বালক বালিকারা নিতান্ত নিস্তেজ হইয়া অকালে কাল-গ্রাসে পতিত হইতেছে তাহা কে অস্বীকার করিবেন? কিন্তু রমণী-গণ সরল উপায়ে তাঁহাদের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে শিক্ষা করিতে পারেন, যেসকলসাধারণ অসুখ তাঁহাদের প্রায় সচরাচর ঘটিয়া থাকে, যে পুস্তক পাঠে তাহার প্রশমন করিবার সহজ উপায় গুলি জানিতে পারেন অথবা স্পষ্টরূপে সে গুলির প্রকৃত অবস্থা চিকিৎসকের নিকট প্রকাশ করিতে পারেন এরূপ পুস্তক বঙ্গ ভাষায় অতি বিরল। এদেশের অধিকাংশ পুরুষগণ ও এবিষয়ে এত অনভিজ্ঞ যে তাঁহারাও স্বস্ব পরিবারকে উপদেশ দিতে প্রায়ই অক্ষম।

স্ত্রীলোকদিগের এরূপ কতক গুলি পীড়া আছে যাহা কতকগুলি যন্ত্রগত বিকার হইতে উৎপন্ন হয়। কিন্তু প্রথম

উৎপত্তি কালে তাহা অধিক কষ্টদায়ক হয় না, ক্রমে যত পুরাতন হয় ততই কষ্টদায়ক হইয়া উঠে। এই সকল রোগের উৎপত্তির কারণ গুলি জ্ঞাত থাকিলে তাঁহারা অনায়াসে তাহা হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারেন। কিন্তু স্বয়ং অনভিজ্ঞ থাকায় এবং স্ত্রীসুলভ লজ্জা বশতঃ অন্যের নিকট প্রকাশ না করায় কালে তাহা ভয়ঙ্কর রূপ ধারণ করে এবং অন্যান্য রোগের কারণ হইয়া উঠে, ক্রমে শরীর দুর্ব্বল হইয়া আইসে, মানসিক বল ও অন্তরের প্রফুল্লতা চলিয়া যায়, তাঁহারা সর্ব্বদা ম্লান ও স্ফুর্ত্তি হীন হইয়া অতিকষ্টে দিনাতিপাত করিতে থাকেন। সন্তান গুলি প্রকৃত যত্ন অভাবে বাল্যকাল হইতেই নিতান্ত দুর্ব্বল ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে; অথবা ঐরূপ রুগ্ন অবস্থায় যে সকল সন্তান জন্মে তাহারাও চিরজীবন রুগ্ন হইয়া থাকে; অথবা অকালে সন্তান গুলিকে নিঃসহায় ফেলিয়া প্রসূতি ইহ-লোক হইতে বিদায় গ্রহণ করেন। কিম্বা অতিকষ্টে রুগ্ন দেহে রুগ্ন সন্তান গুলি লইয়া কোন প্রকারে দিন যাপন করেন। কত কত নবাবিষ্কৃত অব্যর্থ ঔষধ সেবন করান হয়, কিছুতেই কিছু ফল লাভ হয় না। তাঁহারাও শারীরিক যন্ত্রাদির বিষয় অবগত না থাকায় চিকিৎসকের নিকটে প্রকৃত রূপ রোগের পরিচয় দিতে পারেন না। চিকিৎসক যাহা বলেন তাহাও বুঝিতে পারেন না সুতরাং চিকিৎসক অনুমান চিকিৎসা করিতে গিয়া হয়তো এক করিতে আর এক করিয়া তুলেন। এই সকল অভাব মোচন হইতে পারে এই অভিপ্রায়ে অগ্রে স্ত্রীলোক দিগের কতক গুলি বিশেষ শারীরিক যন্ত্রের বিষয় বিবৃত করিয়া

তত্বৎযন্ত্রে যে রোগ গুলি সচরাচর উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহার উৎপত্তির কারণ এবং তাহার সাধারণ প্রশমনের উপায়, প্রসূতির সহিত সন্তানের কিরূপ প্রাকৃতিক ও মানসিক সম্বন্ধ তাহার প্রতি উদাসীন হইলে কিরূপ অনিষ্ট হইতে পারে তাহা সংক্ষেপে প্রকাশ করিব।

গর্ভাশয় সম্বন্ধীয় যন্ত্র সকল।

গর্ভাশয় Womb or Uterus, যোনি Vagina, বীজকোষ Overy, ডিম্ববাহিনালী দ্বয় Fallopion tubes, জরায়ু বন্ধনী Round and broad legaments এই গুলি গর্ভাশয় সম্বন্ধীয় যন্ত্র। ইংরাজীতে এগুলিকে Uterine organs বলে। এই যন্ত্রগুলি পাকাশয়ের নিম্নে ভুঁড়ির সম্মুখে বস্তিগহ্বর মধ্যে অবস্থিত। এই যন্ত্র সম্বন্ধীয় রোগ গুলি স্ত্রীলোকদিগের সচরাচর ঘটিয়া থাকে এবং চিকিৎসকদিগের দুর্ব্বোধ হয়।

এতদ্ভিন্ন মূত্রাশয় মলভাণ্ড এ দুটিও বস্তিগহ্বরে অবস্থিত রহিয়াছে।

বস্তিগহ্বর।

বস্তিগহ্বর (Pelvis) তিনখানা অস্থি দ্বারা নির্ম্মিত। পাকাশয়ের নিম্ন হইতে দেহের মধ্য বিভাগের শেষ অংশ অর্থাৎ

কুঁচকি পর্য্যন্ত বিস্তৃত। এই তিনখণ্ড অস্থি বাল্যাবস্থায় অতি কোমল থাকে তখন উহাকে উপাস্থি Cartilage কহে। ক্রমে বয়োবৃদ্ধির সহিত শক্ত হইতে থাকে, এবং ১৪।১৫ বৎসর বয়ক্রম কালে অস্থিতে পরিণত হয়। এবং কুড়ি বৎসর বয়ঃক্রম কালে সম্পূর্ণ কঠিন হইয়া যায়। এই অস্থিত্রয়ের দুইপার্শ্বস্থ দুই খানিকে বস্তিগহ্বরের দণ্ডাস্থি Ossa Innominata এবং নিম্নাস্থি খানিকে উহার পৃষ্ঠাস্থি (Sacrum) কহে। এই পৃষ্ঠাস্থিখানী কশেরুকার (Coccyx) সংলগ্ন। মেরুদণ্ডের বৃদ্ধি প্রাপ্ত শেষ অংশস্থ তিন চারিখানি ক্ষুদ্রাস্থিকে এককালে কশেরুকা কহে। এই বস্তিগহ্বরে চারিটী গ্রন্থি আছে। তন্মধ্যে বস্তিগহ্বরের পৃষ্ঠাস্থির সহিত কশেরুকায় সংলগ্ন যে গ্রন্থি সেইটী চলনশীল। এই গ্রন্থিটি চলনশীল হওয়াতে প্রসব সময়ে বস্তিগহ্বর বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

বস্তিগহ্বরের পার্শ্বগুলি এবং উহার গহ্বর নানা প্রকার মাংসপেশী দ্বারা আবৃত আছে। সে গুলিকে ইংরাজীতে Cellular tisssues কহে।

মূত্রাশয়।

মূত্রাশয় (Bladder) তল পেটের নিম্নাস্থির উপরে গর্ভাশয়ের নিম্নে সংস্থিত। একপর্দ্দা আঁতড়ি মধ্যস্থ থাকা প্রযুক্ত ইহা গর্ভাশয় হইতে পৃথকভূত হইয়াছে।

মূত্র শয়ের নিম্ন প্রদেশ যেখান হইতে মূত্র বিসর্জ্জিত হয় সেইটি মূত্রাশয়ের মুখ, উহা দেড় ইঞ্চি পরিমিত দীর্ঘ। এই মূত্রাশয়ের মুখ উন্নমিত ভাবে স্থিত অর্থাৎ কিঞ্চিৎ উচ্চ হইয়া

নিম্নমুখী হইয়া রহিয়াছে। ইহার প্রবেশ দ্বার (os or entrance, is called the Meatus urinarius) লালা পূর্ণ জালময় অতি পাতলা চর্ম্মদ্বারা আবৃত বৃদ্ধাদিগের মধ্যে কাহারো কাহারো এই স্থানে ক্ষত হইয়া থাকে।

উর্দ্ধদিকে যকৃত ও প্লীহার নিম্নে দুই পার্শ্বে দুইটি বৃক্ক (Kidney) আছে। ঐ বৃক্কদ্বয়ের নিম্ন দিয়া দুইটি নল (Tube or ureter) মূত্রাশয়ে আসিয়াছে। বৃক্ক হইতে একরূপ রস অর্থাৎ আহারীয় দ্রব্যের এবং রক্তের অসার জলীয় অংশ ঐ নল দ্বারা মূত্রাশয়ে আসিয়া মূত্ররূপে পরিণত হয়। কখন বৃক্ক দ্বয়ের পীড়া জন্য কখন বা জরায়ুর প্রসারণ হইতে মূত্রাশয়ের দুর্ব্বলতা হেতু নলের সঙ্কোচ হয়, তজ্জন্য ঐ নল মধ্যে একরূপ বেদনা উপস্থিত হয়। কখন বা উহার বিপরীত ও ঘটিয়া থাকে অর্থাৎ ঐ স্থানগত পেশী সকল এরূপ শিথিল হইয়া পড়ে যে মূত্রাশয়ের ধারণাশক্তি থাকে না, এই কারণ বশতঃ কোন কোন বালক বালিকা অধিক বয়ঃক্রম কালেও শয্যায় প্রস্রাব করিয়া থাকে। মূত্রাশয়ের দুর্ব্বলতা প্রযুক্ত তাহারা প্রস্রাব ধারণ করিতে পারে না। অনেক প্রসূতি এই কারণ অবগত না থাকায় সন্তানকে অকারণ ভৎসনা করেন বা যাতনা দিয়া থাকেন। এরূপ হইলে তাহাদের বলকারক আহারাদির ব্যবস্থা করা বিধেয়। কারণ শরীর সবল হইলে আর এরূপ শয্যায় প্রস্রাব করিবে না। রক্ত দূষিত বা দুর্ব্বল হইলেও এরূপ হইতে পারে তাহাতে বলকারক আহারই ব্যবস্থা।

মূত্রাশয়ে বেদনা উপস্থিত হইলে কোনরূপ নিদ্রাজনক

ঔষধ সেবন করা বিধেয় নয়। তাহাতে কিছুকাল সুস্থ থাকি-বার সম্ভাবনা বটে, কিন্তু উপকার অধিক কাল স্থায়ী হয় না। এরূপ বেদনা উপস্থিত হইলে মূত্রকারক বস্তু সেবন করাই বিধেয়। বেনামূল ভিজান জল, বরফজল, স্বচ্ছ শীতল জল বা সরবৎ অধিক পরিমাণে পান করিলে উপশম হয়।

যোনি।

যোনি (Vagina) ইহা একটী লালাযুক্ত জালময় চর্ম্ম নির্ম্মিত পথমাত্র। তিন হইতে নয় ইঞ্চি দীর্ঘ। মুত্রাশয়ের পশ্চাতে এবং মলাশয়ের সম্মুখে অবস্থিত। গর্ভাশয়ের দ্বার পর্য্যন্ত প্রসারিত। মূত্রাশয়ের সহিত গর্ভাশয়ের এত নিকট সম্বন্ধ যে, যদ্যপি গর্ভাশয়ে কোন প্রকার পীড়া উপস্থিত হয় তাহা হইলে প্রায়ই মূত্রা-শয়ের পীড়া হয়। যোনিমধ্যে শিরা, ধমনী এবং রস নিঃসারক পেশী আছে এবং তিনটী ঝিল্লি অর্থাৎ জালময় চর্ম্ম (Mem-brane) আছে। সেই ঝিল্লী ত্রয়ের মধ্যে মধ্য এবং বাহ্য ঝিল্লি দুটী আঁসাল তন্ত্র বিশিষ্ট এবং নিম্নস্থ ঝিল্লিটী লালাময়।

স্ত্রীলোকদিগের এমনকি বালিকাদের মধ্যেও অতি কষ্ট-দায়ক একটী পীড়া আছে যাহা প্রায় স্ত্রীলোকদিগের সকল বয়সেই হইতে পারে এবং সচরাচর হইয়াও থাকে।

যোনিস্থ লালাময় ঝিল্লী বা পাতলা চর্ম্ম হইতে এক প্রকার রস নির্গত হইয়া উহার চতুঃপার্শ্ব পিচ্ছিল করিয়া তুলে এবং শুভ্রবর্ণ লালাময় এক প্রকার পদার্থ নির্গত হয় তাহাকে শ্বেত প্রদর (Leucorrhea) কহে। সচরাচর প্রায় অপরিষ্কার থাকা, অধিক ঠাণ্ডা লাগান, অতিরিক্ত পরিশ্রম,

অন্য কোন যান্ত্রিক চাপলাগা অথবা শরীর দুর্ব্বল হওয়া প্রযুক্ত অপরিমিত লালাস্রাব হইয়া ঐ রোগ উৎপন্ন হয়। এই রোগ জন্মাইলে যুবতীদিগের কপোল বা গণ্ডস্থল সাদা হয়, শরীর দুর্ব্বল ও ফেকাসে হইয়া যায়। যদিও ইহা মারাত্মক রোগ নহে তথাপি শরীর নিতান্ত স্বাস্থ্যহীন এবং দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। ঐরূপ শরীর অধিক দুর্ব্বল হইয়া পড়িলে সহসা অধিক ঠাণ্ডা লাগিলে ফুসফুস-সম্বন্ধীয় রোগ অর্থাৎ কাস রোগ জন্মাইতে পারে।

অল্পবয়স্ক স্ত্রীলোকেরা বহুদিবস পর্য্যন্ত ঐ রোগ ভোগ করিলেও যত দিবস অন্য প্রকার কষ্ট না হয়, শরীর নিতান্ত শীর্ণ না হয়, তত দিবস প্রায় লজ্জায় প্রকাশ করে না। অবশেষে যখন নিতান্ত অক্ষম হইয়া পড়ে তখন প্রকাশ করে। কিন্তু প্রথম উৎপত্তি সময়ে উপরিউক্ত যে কারণে উৎপত্তি হইয়াছে তদ্বিষয় কিঞ্চিৎ সাবধান হইয়া সামান্য উপায় অবলম্বন করিলে প্রায়ই ভাল হইয়া যায়। প্রথম অবস্থায় ফট্‌কিরির জলে পিচকারি দ্বারা ধৌত করিলেই ভাল হইতে পারে।

ধাইফুল চূর্ণ অথবা আমলকী চূর্ণ ১ তোলা বা ২ তোলা পরিমাণে মধুর সহিত মিশ্রিত করিয়া সেবন করিলে অথবা কাপাসের মূল ১ তোলা পরিমাণে তণ্ডুলোদকের (চেলনিজল) সহিত কিম্বা আমলকী বাটিয়া চিনি ও মধুর সহিত সেবন করিলে উহা উপশম হইয়া যায়।

কন্দ রোগ।

কাহার কাহার যোনি দেশে মাংস বৃদ্ধি হইয়া মাদার ফলের আকৃতি ধারণ করে। তাহাকে কন্দ রোগ কহে। উহা চারি প্রকার হইতে দৃষ্ট হয়। বাতিক জন্য হইলে তাহার মুখ কিঞ্চিৎ ফাটিয়া যায়, বিবর্ণ হয় ও রুক্ষ দেখায়। পিত্ত জন্য হইলে জ্বালা করে ও জ্বর হয়। কফ জন্য হইলে অতসী পুষ্প তুল্য দেখায় এবং চুলকায়। সন্নিপাত জন্য হইলে উক্ত সকল প্রকার লক্ষণই বিদ্যমান থাকে। ইন্দুর মাংস তিল তেলে ভাজিয়া ঐ তৈল তুলা বা বস্ত্র খণ্ড দ্বারা যোনিতে প্রবিষ্ট করিয়া দিলে উহা আরোগ্য হয়।

গর্ভাশয়।

গর্ভাশয় (Uterus) রমণী শরীরের একটী মহৎযন্ত্র। ইহা হৃৎপিণ্ড অপেক্ষা মহৎ। যদি ও হৃদপিণ্ড দেহস্থ সকল যন্ত্রের মধ্যে প্রধান, কারণ এই স্থানেই শোণিত বিশুদ্ধ হইয়া সর্ব্বদেহে চালিত হইয়া শরীর রক্ষা হয়। তথাপি গর্ভাশয় স্ত্রীলোকের শরীরেএত মহৎ যে ইহাকে হৃদয়ের হৃদয় বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। ইহার সাধারণ আকার এত ক্ষুদ্র যে অতি কষ্টে একটী কাঁচা সুপারি ইহার মধ্যে সংস্থাপিত হইতে পারে। কিন্তু ইহার এমনি আশ্চর্য্য প্রসারণ শক্তি যে একটী পূর্ণাবয়ব বিশিষ্ট নয় মাসের বালক ইহার মধ্যে অনায়াসে অবস্থান করিয়া জীবিত থাকে। ইহার গঠন প্রণালী এবং আকুঞ্চন ও প্রসারণ শক্তি অন্য সকল যন্ত্র অপেক্ষা আশ্চর্য্যজনক।

গর্ভাশয়, বস্তিগহ্বরের ঊর্দ্ধবিভাগে মূত্রাশয়ের পশ্চাতে

এবং মলভাণ্ডের সম্মুখে অবস্থিত। যোনির ঠিক উপরিস্থ হইলেও ইহা এমনি একরূপ বক্রভাবে অবস্থিত যে ইহা পতিত হইতে পারে না। পেয়ারা ফলের ফুলেরদিক ঊর্দ্ধে সংলগ্ন থাকিয়া মুখ নিম্নদিকে ঝুলিলে যেরূপ দেখা যায় উহার আকার সেই রূপ। পূর্ণাবয়ব অবস্থায় ইহার ঊর্দ্ধ অংশ তিন ইঞ্চি দীর্ঘ দুই ইঞ্চি প্রস্থ এবং এক ইঞ্চি পুরু। ওজন করিলে অর্দ্ধছটাক হইতে একছটাক পর্য্যন্ত হইতে পারে। কিন্তু গর্ভের শেষ মাসে দেড়শের হইতে দুইশের পর্য্যন্ত হইতে দেখা যায়। ইহা তিন অংশে বিভক্ত; ঊর্দ্ধ বিভাগ; মধ্য বিভাগ এবং নিম্ন বিভাগ। নিম্ন বিভাগকে ইহার মুখ (Cervix) বলে। ঐমুখে কতকগুলি লালাস্রবক আছে। এবং এই স্থানে অনেকের ক্ষত হইয়া থাকে। ঐ স্থানে ক্ষত হইলে এক প্রকার হরিদ্রাবর্ণ রস নির্গত হয়। সকল বয়সেই এই রোগ হইতে পারে। কাহার কাহার এই রোগ চিরদিন স্থায়ী হইতে দেখা যায়। শরীর সবল ও স্বস্থ থাকিলে এরোগ হইতে পারে না।

গর্ভাশয়ে তিন পটল পর্দ্দা আছে। বাহ্যপটল অতি পাতলা ঝিল্লি বা জালময় চর্ম্ম মাত্র। ইহা দ্বারা তলপেটের সমস্ত যন্ত্র, গর্ভাশয়; যোনির পশ্চাদ্ ভাগ; মূত্রাশয়ের পশ্চাদ্বর্ত্তী দেউল আবৃত রহিয়াছে। মধ্যবর্ত্তী পর্দ্দাটী লালাময় এবং অন্তর্বর্ত্তী পর্দ্দাটী একটী মাংসপেশী-নির্ম্মিত আচ্ছাদক মাত্র। এই অন্তর্বর্ত্তী, মাংসপেশী-নির্ম্মিত আচ্ছাদক পর্দ্দাটী গর্ভযন্ত্রের স্বাভাবিক অবস্থায় কঠিন, সংহত বা ঘন অবয়ব-বিশিষ্ট

থাকে। ইহাতে বহুতর আঁশ (Fibres) এবং রক্তাধারী (Blood vessels) আছে। গর্ভাবস্থায় এই আঁশ গুলি বিশেষ দৃষ্টি-গোচর হয় এবং গর্ভযন্ত্রের বৃদ্ধির সহায়তা করে।

গর্ভাশয়ে বহুতর শিরা ও ধমনী আছে। ঐ গুলি গর্ভাশয় হইতে উদরের সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত রহিয়াছে।

এই গর্ভাশয় যন্ত্র একটী চওড়া এবং একটী গোল বন্ধনী দ্বারা যোনির উপরিভাগে আবদ্ধ আছে। ঐ বন্ধনীদ্বয়ে ও শিরা এবং ধমনী আছে। কোন হেতু বশতঃ শরীর অধিক দুর্ব্বল হইলে যোনির দেউল শিথিল হইয়া গর্ভাশয়ের বন্ধনী শিথিল হওয়াতে গর্ভাশয় নিম্নে ঝুলিয়া পড়ে। এরূপ হইলে যাহাতে ঐ বন্ধনী সবল হয় সেই রূপ উপায় করিলে আরোগ্য হয়।

প্রথমতঃ শীতল জলের পটি তলপেটের উপরে দিলে বন্ধন এবং উদরস্থ পেশী সকল সবল হইয়া আরোগ্য হয়। পাচকাগ্নি সতেজ এবং শরীর সবল থাকিলে এরূপ হইতে পারে না। যাহাতে শরীর সবল থাকে, আহারীয় দ্রব্য ভাল রূপ জীর্ণ হয়; তাহা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। তলপেটের ঠিক নিম্নে পৃষ্ঠদিকে মেরুদণ্ডের গ্রন্থিতে বরফ বা শীতল জলের পটি দিলে বিশেষ উপকার হয়। তাহাতে বন্ধনী সঙ্কোচ হইয়া গর্ভাশয় যথাস্থানে সংলগ্ন হয়।

বীজকোষ।

বীজকোষ (Overy) গর্ভাশয়ের উর্দ্ধে দুইপার্শ্বে অবস্থিত। ইহাদের আকার বাদামের ন্যায়, শুভ্রবর্ণ এবং

চওড়া। এই দুইটীই রমণী গণের রমণী স্বভাব প্রস্ফুট করে। ইহা তিনটী পর্দ্দাবিশিষ্ট। নিম্ন পর্দ্দামধ্যে এক প্রকার ছোট ছোট থলি আছে সেগুলিকে ইংরাজীতে Sack or graafion vesicles কহে। ঋতুকালে দুই পার্শ্বস্থ দুইটী নল দিয়া ঐ থলি গর্ভাশয়ে আসিয়া ফাটিয়া যায়। এবং শুক্র মধ্যস্থ বীজ (Spermatoza) ঐ ক্ষুদ্র থলি মধ্যে আবদ্ধ হইয়া সন্তান উৎপত্তি হয়। এই দুইটী নল দুইটী চওড়া বন্ধনী দ্বারা গর্ভাশয়ে আবদ্ধ আছে। ঐ নল দুটীকে বীজবাহী নল (Fallopion tube) বলে। ঐ বীজকোষ মধ্যে ও শিরা এবং ধমনী আছে। পূর্ব্বে শাস্ত্রকারদিগের এই রূপ বিশ্বাস ছিল যে ইহার মধ্যে ১৪।১৫টীর অধিক থলি থাকে না, কিন্তু এক্ষণে স্থির হইয়াছে যে ইহাতে অসংখ্য থলি থাকে কিন্তু সকলগুলি-তেই যে গর্ভস্থষ্টি হয় তাহা নহে। ঐ গুলি গর্ভের প্রধান উপ-করণ। ঐ বীজকোষ বা থলি দূষিত বা কোন পীড়াগ্রস্ত হইলে গর্ভাশয়ের কোন দোষ না থাকিলেও সন্তান উৎপত্তি হয় না। এবং উহারই বিকার হইতে অনেক স্ত্রীর পুরুষের ন্যায় আকার দেখিতে পাওয়া যায়। মুখে দাড়ি ও গোঁপ দৃষ্ট হয়। এই বীজকোষ জরায়ু অপেক্ষা অধিক সহানুভূতিপর।

বালিকাদিগের যখন যৌবন কাল উপস্থিত হয় তখন তাহাদের শরীর সুগোল ও সুন্দর হয়। মানসিক বৃত্তি সকল পরি পক্কতা লাভ করে এবং গর্ভাশয়সম্বন্ধীয় যন্ত্র সকল নূতন এক প্রকার শক্তিলাভ করিয়া স্ব স্ব কার্য্যে ব্যাপৃত হয়। এই সকল যন্ত্র তাহাদের অন্যান্য যন্ত্রের ন্যায় জন্মকাল হইতেই

সৃষ্ট হইয়া থাকে, কিন্তু বাল্যকালে তাহাদের বিচার শক্তির অভাবে ঐ সকল যন্ত্রগুলির প্রকৃত সাবধানতা লইতে অশক্ত থাকায় উহারা নিতান্ত নিশ্চেষ্ট থাকে। কিন্তু যৌবন বয়সে পদার্পণ করিয়া বালিকারা বিচার শক্তির প্রভাবে ঐ সকল যন্ত্রের শক্তি ও কার্য্য বুঝিতে সক্ষম হইলে উহারা নূতন একরূপ শক্তিলাভ করিয়া স্বীয় স্বীয় কার্য্যে ব্যাপৃত হয়।

যৌবন কাল রমণী দিগের একটি উৎকট বয়স। এবয়সে এই যন্ত্র গুলি স্বীয় স্বীয় স্বভাবে থাকিলে তাহারা চিরজীবন সুখে অতিবাহিত করিতে পারে তদ্বিপরীতে অর্থাৎ গর্ভাশয়স্থ যন্ত্রগুলির কোনটী কোনরূপ বিকার ভাবাপন্ন হইলে জীবন চিরদিনের জন্য কষ্টকর হইয়া উঠে।

মাতার নিকট এসকল শিক্ষালাভ করিলে বালিকারা এসকল ভালরূপ জ্ঞাত হইয়া দেহ সম্পূর্ণ সুস্থ ও নীরোগ রাখিতে পারে কিন্তু এদেশীয় স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে ইহার শিক্ষার অভাবে তাহা সংঘটন হয় না৷ এজন্য প্রায় বালিকারা যৌবন বয়সে উপস্থিত হইয়া নানা প্রকার স্ত্রীরোগে আক্রান্ত হয় ও যাবজ্জীবন কষ্টভোগ করে। যৌবন কালে গর্ভাশয়ের যন্ত্র গুলি অবিকৃত থাকিলে ও নিজ শক্তি দ্বারা চালিত হইলেই সন্তান জন্মাইবার কোন ব্যাঘাত থাকে না। যৌবন কালে বীজকোষ বৰ্দ্ধিত হয়। ক্ষুদ্র বীজ ডিম্ব বা থলি পরিপুষ্ট হইয়া উঠে এবং জরায়ু সহানুভূতিপর হইয়া এক প্রকার রস নির্গত করে। ঐ রস তত্র সঞ্চিত শোণিতের সহিত নির্গত হয় তাহা-

কেই আর্ত্তব বা ঋতু শোণিত কহে। যুবতী গণের শারীরিক সুস্থতা এই আর্ত্তবের প্রতি নির্ভর করে সুতরাং ইহার ভিন্ন২ অবস্থা, আরম্ভ সময় এবং অবরোধ সময় বিশেষ রূপে জ্ঞাত হওয়া কর্ত্তব্য।

এই আর্ত্তব বা ঋতু শোণিত শরীরের বিশুদ্ধ শোণিত ঋতুকালে যোনিস্থ ঝিল্লী হইতে ক্ষরিত লালাময় পদার্থের সহিত মিশ্রিত মাত্র। যোনিস্থ ঝিল্লী হইতে যে লালময় পদার্থ ক্ষরিত হয় তাহাই বীজ ডিম্বের পরিপুষ্টতার লক্ষণ। ঋতু হইবার একটা নির্দ্দিষ্ট সময় আছে। শাস্ত্র কারেরা বলেন যে একমাসে একটী ডিম্ব পরিপুষ্ট হয় এই জন্য মাসে একবার বা ২৮ দিনে আর্ত্তব দৃষ্ট হইয়া থাকে। কাহারো কাহারো নিয়মিত রূপে মাসে দুইবার ও ঋতু হইতে দেখা যায়। দেশের শীত উষ্ণতার প্রতি ইহা বিশেষ নির্ভর করে। ল্যাপল্যাণ্ড প্রভৃতি শীতপ্রধান দেশে ইহা বৎসরে একবার দৃষ্ট হয়।

যখন প্রত্যেক মনুষ্যের শারীরিক অবস্থা অন্য হইতে পৃথক তখন ইহা সকল রমণীর একরূপ না হইতে ও পারে। যদ্যপি শারীরিক স্বাস্থ্যের কোন ব্যাঘাত না হয় তবে প্রতিবেশীদিগের সহিত তুলনায় বিভিন্নরূপ দৃষ্ট হইলে ও তাহাতে.কোন আশঙ্কার বিষয় নাই।

বিশুদ্ধ আর্ত্তব-শোণিত।

শশকের রক্তের সদৃশ অথবা লাক্ষারস তুল্য এবং ধৌত করিলে বস্ত্রে দাগ না থাকে তাহাই বিশুদ্ধ আর্ত্তব।

মাসে একবার দৃষ্ট হইয়া পঞ্চ রাত্র পর্য্যন্ত স্থায়ী হয়। পিচ্ছিলতা এবং দাহ (জ্বালা) আদি কোন যন্ত্রণা থাকে না। পরিমাণে অত্যধিক বা অতি অল্প নয় এরূপ আর্ত্তব বিশুদ্ধ।

আহারীয় দ্রব্যের সার অংশ হইতে যে রস দেহে উৎপন্ন হয় তাহা হইতে যাহা রক্তে পরিণত হয় সেই রক্তের কিছু অংশই রমণীদিগের আর্ত্তবরূপে প্রবর্ত্ত হয়। এই আর্ত্তব ১২ বৎসর হইতে ৫০ পঞ্চাশ বৎসর পর্য্যন্ত দৃষ্ট হয়।

আর্ত্তব যদ্যপি ঋতুকাল উত্তীর্ণ হইলেও অধিক পরিমাণে ক্ষরিত হয় এবং বেদনা থাকে ও শরীর মস মস করে তবে তাহাকে অসৃগ্দর বা প্রদর রোগ কহে।

এই আর্ত্তব নানা প্রকার দোষ দূষিত হইয়া থাকে তাহা হইলে তাহার পরিশুদ্ধ না হওয়া পর্য্যন্ত সন্তান হইতে পারে না। শব-গন্ধ বিশিষ্ট, মূত্র এবং পুরীষতুল্য যে আর্ত্তব তাহাতে সন্তান উৎপন্ন হয় না। বায়ু জন্য দূষিত হইলে ফেনাযুক্ত, কৃষ্ণ বর্ণ এবং পরিমাণে অল্প নির্গত হয়। পিত্ত-দুষ্ট হইলে নীল, পীত, হরিত বা শ্যাববর্ণ অর্থাৎ ঘাসের ন্যায় বর্ণ হয়। আমিষ গন্ধ বিশিষ্ট, পিপীলিকা বা মক্ষিকা দ্বারা উপসেবিত হয়।

শ্লেষ্মদুষ্ট হইলে মাংসপেশীর ন্যায় বর্ণ অথবা গেরীমাটী ধৌত জলের ন্যায়, পিচ্ছিল, স্নিগ্ধ, শীতল, অধিক পরিমাণে এবং বহুদিন পর্য্যন্ত স্রাব হয়।

ঋতুকাল।

ঋতুর সময় উপস্থিত হইলে গর্ভাশয় ভারি বোধ হয়। সকল শরীরে একরূপ অনস্তভূত কষ্ট, শির বেদনা, মানসিক দুর্ব্বলতা এবং কখন কখন সর্ব্বাঙ্গে বেদনা উপস্থিত হয়।

অধিক চিত্ত চাঞ্চল্য থাকিলে জীবকোষ পীড়িত থাকিলে এবং নিষ্কর্ম্মা হইয়া আলস্যে দিনাতিপাত করিলে অধিক পরিমাণে ক্ষরণ হয় তাহাতে শরীর দুর্ব্বল হয়। যদাপি চিত্ত স্বস্থ থাকে এবং দেহ কোন রূপ অসুস্থ না থাকে তাহা হইলে অধিক ক্ষরণ হয় না।

প্রথম ঋতুকালে যান্ত্রিক ক্রিয়া সম্পূর্ণ না হওয়ায় সামান্য লালার ন্যায় একরূপ রস ক্ষরণ হয় কিন্তু ছয় মাসের মধ্যে যান্ত্রিক ক্রিয়া পূর্ণশক্তি লাভ করে এবং নিয়মিতরূপে বিশুদ্ধ আর্ত্তব ক্ষরণ হয়।

আমি পূর্ব্বেই বলিয়াছি যে ইহা, শরীরের পূর্ণত্ব, শারীরিক স্বাস্থ্য ও সবলতা এবং জল বায়ু ভেদে, স্থান ভেদে, মাতৃ-অভ্যাস ভেদে কম বা অধিক বয়সে হইয়া থাকে।

ডাক্তার হেরাল্ড বলেন, তিন হইতে আরম্ভ করিয়া চারি পাঁচ প্রভৃতি নয় বৎসর বয়স্কা বালিকার ঋতু হইতে এবং দশ বৎসর বয়সে সন্তান প্রসব করিতে দেখিয়াছেন।

কাহারো কাহারো পঞ্চবিংশতি বা ত্রিংশৎ বৎসর বয়সে প্রথম ঋতু হইতে দেখা গিয়াছে। কাহারা বা কখন ঋতু হইতে দেখা যায় নাই, কিন্তু চির জীবন শরীর সুস্থ আছে। সুশ্রুতও

লিখিয়াছেন ; অদৃষ্টার্ত্তবাপ্যন্তীত্যেকে ভাষন্তে। গরম দেশে অতি অল্প বয়সে ঋতু হইতে দৃষ্ট হয়। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে ৯।১০ বৎসরে, তুরস্কে ৭।৮ বৎসরে দৃষ্ট হয়। শীত প্রধান দেশে ইহা অত্যধিক বয়সে দৃষ্ট হয় এবং পরিমাণে তত প্রচুর নহে। এসিয়া প্রদেশে অষ্টম বৎসর বয়স্ক বালিকা প্রসব করিয়াছে। আমাদের এদেশে দ্বাদশ ও ত্রয়োদশ বর্ষে সন্তান হইতে দেখা যায়। এই জন্য এদেশে অতি বাল্যকালে বিবাহের পদ্ধতি প্রচলিত আছে।

স্বভাবের আশ্চর্য্য লীলা কাহারো কাহারো এমন কি গর্ভ হইবার পূর্ব্বে একবার মাত্র ঋতু হইতে দেখা যায়।

আমেরিকা প্রভৃতি সমশীত প্রদেশে বালিকাদিগের ত্রয়োদশ চতুর্দ্দশ কিম্বা পঞ্চদশ বৎসরে ঋতু হইয়া থাকে। নরওয়ে, সুয়েডেন, রুশিয়া প্রভৃতি স্থানে অষ্টাদশ, বিংশ কিম্বা চতুর্ব্বিংশ বৎসর বয়সে ঋতু হয় তজ্জন্য রুশিয়াদিগের মধ্যে বারো বৎসর বয়ক্রমের বালিকার বিবাহ দিবার পদ্ধতি প্রচলিত। ফ্রান্স দেশে এক্ষণে পঞ্চদশ বৎসর বয়ক্রমের বালিকার সহিত অষ্টাদশ বৎসর বয়ক্রমের বালকের বিবাহ দিবার নিয়ম হইয়াছে। কারণ ঐ বয়সে তাহাদের বীজশক্তি পরিপক্কতা লাভ করে। আমাদিগের এদেশে অতি প্রাচীন সময়ে সুশ্রুত লিখিয়াছেন যে বালিকার পঞ্চদশ বর্ষে এবং বালকের পঞ্চবিংশতি বর্ষে বীজ শক্তি পরিপক্কতা লাভ করে। কিন্তু তিনি লিখিয়াছেন যে এদেশে দ্বাদশ বৎসরে বালিকার ঋতু হয়। সুতরাং দ্বাদশ বৎসরের ন্যূন

বয়স্ক বালিকার সহিত দ্বাবিংশ বৎসরের ন্যূন বয়স্ক বালকের বিবাহ দিবার পদ্ধতি প্রাচীন কাল হইতে প্রচলিত আছে।

ঋতুকালে অধিক শীতল জল সেবন করিলে বা কোনরূপ অধিক শৈত্য করিলে গর্ভাশয়ে আক্ষেপ (Spasom) উপস্থিত হইতে পারে। তাহা অতি ভয়ঙ্কররূপ হয়।

এরূপ দৃষ্ট হইয়াছে যে বিবাহের পূর্ব্বে ঋতু দৃষ্ট হওয়ায় কোন বালিকা মাতার নিকটে লজ্জায় প্রকাশ না করিয়া নির্জ্জনে বস্ত্র, জলে ধৌত করিয়া অধিক ক্ষণ শীতল জল লাগাইয়া গর্ভাশয়ে আক্ষেপ উপস্থিত হওয়াতে প্রাণ ত্যাগ করিয়াছে।

অনেক বালিকা যৌবন বয়সে উপস্থিত হইয়া প্রথম ঋতুমতী হইলে কিঞ্চিৎ অলস ও নিদ্রাশীল হয় এবং মস্তিষ্কের দুর্ব্বলতা বা বুদ্ধি শক্তির হ্রাস হয়। তখন তাহাকে ভালরূপ আহারাদি দেওয়া, মনের সন্তোষ জনক কার্য্য করিতে দেওয়া, অধিক পরিশ্রম করিতে না দেওয়া, নিদ্রার কোনরূপ ব্যাঘাত হইতে না দেওয়া পিতা মাতার কর্ত্তব্য। তাহা হইলেই সে কিছুদিন মধ্যে পুনরায় সবল হইয়া স্বীয় স্বভাবে প্রত্যাবর্ত্তন করিতে পারে। তাহার বিপরীত হইলে তাহার শরীরযন্ত্র ক্রমে শিথিল ও বিকৃত হইয়া যায় এবং চিরজীবন দুঃখে অতিবাহিত হয়।

যৌবনের এই প্রথম সময়ে কন্যাদিগের বিশেষ যত্ন করা পিতা মাতার কর্ত্তব্য।] প্রথম ঋতুকালে তাহাদিগকে অধিক পরিশ্রম করিতে দেওয়া, অধিক ভারি বস্তু বহন করিতে দেওয়া, বা বালকদিগকে সর্ব্বদা কোলে করিয়া থাকিতে দেওয়

কর্ত্তব্য নয়। তাহা হইল গর্ভাশয়ে চাপ লাগিয়া তদ্গত যন্ত্রের অনেক বিকৃতি ঘটিতে পারে।

ঋতু হইতে বিলম্ব হইলে সহসা কোন রূপ ঔষধ দ্বারা স্বভাবের বিরুদ্ধে ঋতু করান বিধেয় নহে। এরূপ হইলে, কি কারণে ঋতু হইতে বিলম্ব হইতেছে তাহার বিশেষ অনুসন্ধান করা আবশ্যক। প্রায় দেখিতে পাওয়া যায় শারীরিক অসুস্থতা বা দুর্ব্বলতা প্রযুক্ত এরূপ ঘটনা হইয়া থাকে; সুতরাং শরীর যাহাতে সবল হইতে পারে, তদ্রূপ বলকারক আহারাদির বন্দবস্ত করা কর্ত্তব্য। প্রাকৃতিক কোন রূপ বিকৃতি ও ঐরূপ বিলম্বের কারণ; যতদূর সাধ্য তাহার অনুসন্ধান করা আবশ্যক। স্ত্রীলোকদিগের যাবজ্জীবনের সুখ বা দুঃখভোগ এই যন্ত্রের প্রতি নির্ভর করে। সুতরাং এই যান্ত্রিক কার্য্য ও শক্তি যতদূর সাধ্য তাহাদের জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক। কাহার ও জরায়ুর মুখ (Os Uteri) অধিক শক্ত থাকা প্রযুক্ত ঋতু হইতে পারে না। এই জরায়ুর ক্রিয়া কিছু দিবস নিয়মিত রূপ হইয়াও কাহারও কাহারও কিছু কাল পর্য্যন্ত স্থগিত হইয়া থাকে। কিন্তু ঐরূপ স্থগিত হওয়ায় যদ্যপি কোনরূপ শারিরীক অসুস্থতা না জন্মে, তবে তাহাতে উদ্বিগ্ন হইবার আবশ্যক থাকে না। কারণ স্বভাবের বিশ্রাম জন্য ও ওরূপ হইতে পারে।

কিন্তু ঐরূপ স্থগিত হওয়াতে যদ্যপি মস্তিষ্কে রক্তাধিক্য জন্য কোন পীড়া অর্থাৎ মূর্চ্ছা প্রভৃতি হয়, অথবা তলপেট ভারি বোধ হয়, কিম্বা ক্ষয় কাসের লক্ষণ প্রকাশ পায়, তাহা হইলেই

বিশেষ আশঙ্কার বিষয় হইতে পারে। ঐরূপ হইলে নিয়মিত রূপ পরিশ্রম করিলে ভাল হইবার সম্ভব। এই কারণ জন্য মূর্চ্ছা হইতে আরম্ভ হইলে অল্প অল্প পরিমাণে উচ্চ স্থান হইতে মস্তকে জল ধারা পাতিত করিলে ভাল হইতে পারে। কিন্তু এরূপ ঘটনার কারণ অনুসন্ধান করা অগ্রে আবশ্যক। ঋতু হইতে কষ্ট হইলে গরমজলপূর্ণ টবে নাভি পর্য্যন্ত ডুবাইয়া বসাইয়া রাখিলে ঋতু হয়, এবং সকল উপদ্রব চলিয়া যায়।

বাধক।

ইহার আর একটি কষ্ট-জনক অবস্থা আছে যাহাকে সচরাচর বাধক পীড়া (Painful menstruation) বলে। ইহাতে প্রতি মাসে দুই তিন দিবস পর্য্যন্ত ঋতুকালে জীবনান্তকর বেদনা উপস্থিত হয়। আর্ত্তবের স্বাভাবিক স্রবণের অভাব হইলে এই রূপ হইয়া থাকে। শারীরিক রক্তচলাচলের ব্যাঘাত হইলে যেরূপ শারীরিক উপদ্রব জন্মায়, ইহাও তদ্রূপ। শীতল বায়ু সেবন, অধিক কাল জলে থাকা, শিক্ত বস্ত্রে থাকা প্রভৃতি ঠাণ্ডা লাগান এই রোগের বিশেষ কারণ। এই রোগগ্রস্তদিগের এই রূপ অন্যায় অভ্যাসগুলি পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য।

পেশী সকলের কঠিনতা এবং জরায়ুর মুখের ছিদ্র নিতান্ত অপ্রশস্ত থাকা ইহার আর একটী কারণ। এইরূপ হইলে সামান্যরূপ অস্ত্র প্রয়োগ দ্বারা আরোগ্য হয়। ইহার আর একটী কারণ বলিষ্ঠ শরীর প্রযুক্ত জরায়ুতে শোণিতের অংশ

অধিক উপস্থিত হওয়া। পরিশ্রমাদির অভাবে সেই রক্তের চলাচল ভালরূপ না হওয়াতে জরায়ু জড়তা ভাব অবলম্বন করে, সুতরাং অধিক শোণিত এককালে উপস্থিত হইয়া জরায়ু স্ফীত হয়, এবং বেদনা উপস্থিত হয়।

পাকস্থলির ক্রিয়ার ন্যূনতা হেতু কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইয়া গর্ভাশয়স্থ স্নায়ুক্রিয়ার হ্রাস হইয়াও ঐরূপ বেদনা উপস্থিত হইতে পারে। বিরেচক ঔষধ সেবনে উহার কোন উপশম হয় না। গরম জলে একখণ্ড বস্ত্র ভিজাইয়া তলপেটের উপর দিয়া তদুপরি শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা বন্ধন করিলে তলপেটের পেশী সকল শিথিল হইয়া বেদনার উপশম হয়। শীতল জলের পটীতে ও কাহারো কাহারো উপকার হয়। যে স্থলে পেশীর আকুঞ্চন হইলে বেদনার উপশ হইবার সম্ভাবনা, সেই স্থলেই শীতল জল ব্যবস্থা। ঐরূপ বেদনা সময়ে যদ্যপি হস্ত পদ অধিক শীতল হইয়া থাকে, তাহা হইলে গরম জলে কিছুক্ষণ পদদ্বয় ডুবাইয়া রাখিয়া শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা পুঁছিয়া শুষ্কবস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখিবে, কিছুক্ষণ পরে পুনরায় ঐরূপ করিবে, এই রূপ ৮।১০ বার করিলেই বেদনার উপশম হইবে। তলপেটের নিম্নে পৃষ্ঠদিকে, মেরুদণ্ডের উপরে শীতল জলের পটী বা বরফ দিলে ঐরূপ বেদনার উপশম হয়। অশোক ঘৃত ইহার মহৎ ঔষধ।

কেহ কেহ ঋতুকালে প্রবলরূপে শোণিত স্রাব হওয়াতে অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, ইহাকেও অসৃগদর (Menorrhajia) কহে। স্নায়ু এবং পেশী সকল পূর্ণরূপ বর্দ্ধিত হইয়া শিথিল

হইয়া পড়ে, সুতরাং অধিক রস ক্ষরণ জন্য ঐরূপ হইয়া থাকে। যাহারা শারীরিক কোন পরিশ্রম করে না অতি কোমল শয্যায় শয়ন করিয়া অলস ভাবে দিনাতিপাত করে, এবং যাহাদের বাধক বেদনা থাকে, তাহাদেরই ঐরূপ অতিরিক্ত স্রাব হয়। শরীর সবল করাই ইহার প্রধান চিকিৎসা। তলপেটে শীতল জলের পটী দিয়া রাখিলে বিশেষ উপকার হয়। শীতল জল গর্ভাশয়ের পেশী সকলকে সঙ্কোচ করে, তাহাতে অধিক স্রাব হওয়া বন্ধ হয়, এবং গরম জল পেশী সকলকে শিথিল করিয়া দেয়, সুতরাং বেদনা নিবারণ হয়। অশোক ছাল দুই তোলা পরিমাণে এক পোয়া দুগ্ধ, এবং একসের জলে পাক করিয়া এক পোয়া থাকিতে নাবাইয়া শীতল হইলে দুই বারে বা তিনবারে পান করিতে দিবে, তাহা হইলে বিশেষ উপকার হইবে। ইহা প্রদর রোগেও মহৎ উপকারী।

প্রদর।

প্রদর রোগ এইরূপ ঋতুর আর একটী বিকৃত অবস্থা। তীক্ষ্ণগুণ-কারক বস্তু অজীর্ণজনক বস্তু অধিক পরিমাণে আহার করা, অধিক উপবাস করা, গর্ভপাত হওয়া, অত্যধিক মল-নির্গম হওয়া, উদরে সাংঘাতিক আঘাত লাগা, দিবা নিদ্রা যাওয়া, অধিক ভারি বস্তু বহন করা ইত্যাদি কারণে এই রোগ উৎপন্ন হয়। সর্ব্বদাই প্রায় রক্ত স্রাব হওয়া, গা মস মস করা এবং দেহ ভারি বোধ হওয়া, এই রোগের লক্ষণ। এই রোগ হইবার পূর্ব্বে মাসে ২।৩ বার আর্ত্তব বা ঋতুশোণিত দুষ্ট

হয়, কিছু দিবস এইরূপ হইবার পরে রোগ বদ্ধমূল হইয়া যায়, সর্ব্বদাই প্রায় শোণিত নির্গত হয়। এই রোগ অত্যধিক প্রবল হইলে দুর্ব্বলতা, গাত্র ঘূর্ণায়মান, মূর্চ্ছা, দাহ, তৃষ্ণা ও শরীর পাণ্ডুবর্ণ হয়।

ইহার সচরাচর চারি প্রকার লক্ষণ দৃষ্ট হয়। কফ জন্য হইলে ঈষৎ পাণ্ডুবর্ণ, গমধৌত জলের ন্যায়, আমরস সংযুক্ত অথবা শাল বৃক্ষের নির্য্যাসের ন্যায় ক্ষরণ হয়।

পিত্ত জন্য হইলে পীত, নীল কৃষ্ণ বা লাল বর্ণ বিশিষ্ট দাহাদি লক্ষণাক্রান্ত এবং অতি বেগে ক্ষরণ হয়।

বায়ু জন্য হইলে রুক্ষ, ফেনাযুক্ত রক্ত বর্ণ এবং অল্প অল্প পরিমাণে ক্ষরণ হয়।

সন্নিপাত বা ত্রিদোষ জন্য হইলে, মাংস ধৌত জলের ন্যায় মধু, ঘৃত, হরিতাল প্রভৃতি নানা বর্ণ যুক্ত অথবা মজ্জা সদৃশ, পচাশব-গন্ধ বিশিষ্ট ক্ষরণ হয়। অশোক ঘৃত এই রোগের মহৎ ঔষধ। ইহা তিন মাস নিয়মিত রূপে সেবন করা কর্ত্তব্য। এসকল ভিন্ন আব, ক্ষত, ফুলা প্রভৃতি গর্ভাশয় সম্বন্ধীয় অনেক পীড়া হইয়া থাকে, কিন্তু উপরি লিখিতগুলি সচরাচর দৃষ্ট হয়।

শরীর সবল থাকিলে ঐ সকল রোগ প্রায় হয় না। সুতরাং যুবতীগণের সর্ব্বদা শরীর সবল ও মনসুস্থ রাখিবার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। কারণ মনের সহিত শরীরের নিতান্ত নিকট সম্বন্ধ। গর্ভাশয় সম্বন্ধীয় যে কোন রোগ হইলে প্রথম হইতেই ভালরূপ সাবধান পর হইয়া তাহার উপশমের চেষ্টা করা কর্ত্তব্য, যে হেতু

ঐ রোগগুলি অধিক দিবস স্থায়ী হইলে অতিশয় কষ্টদায়ক ও আরোগ্য হওয়া দুষ্কর হইয়া উঠে।

প্রসূতির জরায়ু সম্বন্ধীয় যে কোন রোগ থাকে, তাহা প্রায়ই কন্যার ঘটিয়া থাকে। এই জন্য পীড়িতা রমণীর সন্তান হইলে ক্রমে ঐরূপ রোগের সংখ্যা বৃদ্ধি হইতে পারে, এবং তাহা দুশ্চিকিৎস্য হয়।

সন্তান বর্দ্ধন-প্রণালী।

জরায়ু মধ্যে সন্তানের বর্দ্ধন-প্রণালী বড় আশ্চর্য্য জনক।

গর্ভ গ্রহণের ষষ্ঠ বা অষ্টম দিবসে ডিম্বকোষ হইতে ডিম্ব বাহক নল দ্বারা ডিম্ব বা বীজের থলি গর্ভশয়ে আইসে এবং সন্তানোৎপাদক বীজ তাহাতে আবদ্ধ হয়। তখন উহার কোন বিশেষ আকার থাকে না। ঐ ডিম্ব, দুইটী পাতলা ঝিল্লী দ্বারা আবৃত থাকে। তাহার একটী ঝিল্লী হইতে এক প্রকার তরল পদার্থ (Amniotic liquid) জরায়ু মধ্যে নির্গত হয় তদুপরি সন্তান ভাসিতে থাকে ঐ তরল পদার্থের গুণে সন্তান নড়া চড়া করিলে প্রসূতির কষ্ট হয় না। অন্য ঝিল্লীটী (Chorion) প্রথমে অসম থাকে ক্রমে চিক্কণ বা পরিস্কার হয় এবং জরায়ুর সহিত একবারে সংলগ্ন হইয়া যায়। তৎপরে জরায়ুসংলগ্ন ঐ ঝিল্লী হইতে একটী নাড়ী Placenta or Afterbirth উৎপন্ন হয় তাহাকে ফুলবহা নাড়ী কহে। এইটী গর্ভস্থ বালকের নাভিনাড়ীর (Umblical cord) সহিত সংলগ্ন থাকে। এই নাভিনাড়ী গর্ভের এক মাস

পরে উৎপত্তি হয়। এই রস-বহা নাড়ী জরায়ুস্থ ধমনী বা শিরা দ্বারা রক্ত শোষণ করে, এবং গর্ভস্থ বালকের নাভি-নাড়ী দ্বারা ঐ রক্ত শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া বালকের পুষ্টি সাধন করে। প্রথমে ঐ রক্ত নাভি-নাড়ী দ্বারা বালকের যকৃতে আগমন করে, তৎপরে যকৃৎ-সংলগ্ন সূক্ষ্ম শিরা দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের দক্ষিণ প্রকোষ্ঠে আসিয়া বাম প্রকোষ্ঠে গমন করে, তথা হইতে ঊর্দ্ধগ ও অধোগ বৃহৎশিরা (Aorta) দ্বারা মস্তকে এবং সর্ব্ব শরীরে চালিত হয়।

ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্ব্বে বালকের ফুস ফুস মধ্যে বায়ুর গমনা-গমন না থাকা প্রযুক্ত তথায় অতি অল্প রক্ত গমন করে, এবং তথায় রক্ত পবিষ্কার হইতে পারে না, সুতরাং প্রসূতির বিশুদ্ধ শোণিত বালকের সর্ব্বদেহে পরিচালিত হইয়া, পুনরায় ধমনীদ্বারা প্রসূতির দেহে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া প্রসূতির ফুস ফুস মধ্যে পরিষ্কৃত হইয়া পুনরায় বালকের দেহ মধ্যে পরিচালিত হয়। অতএব প্রসূতির সহিত সন্তানের যেরূপ নিকট সম্বন্ধ আর কাহারো সহিত তাহার সেরূপ সম্বন্ধ হইতে পারে না। এই জন্যই প্রসূতির শারীরিক সুস্থতা, পীড়া, প্রাকৃতিক ও মানসিক শক্তি সমস্তই সন্তানে পরিচালিত হয়।

শুদ্ধ যে প্রসূতির শারীরিক সুস্থতা, পীড়া, প্রাকৃতিক ও মানসিক শক্তিই সন্তানে পরিচালিত হয় তাহা নহে পিতার ও ঐ সকল দোষ বা গুণ গুলি সন্তানে পরিচালিত হয়, সুতরাং প্রসূতির ন্যায় পিতার ও সন্তানের উৎকৃষ্টতা ও অপকৃষ্টতার জন্য ঐ সকল বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য।

নয় মাস কাল গর্ভাশয়ে থাকিলে বালক পূর্ণরূপে পরিপুষ্ট হয়। যদিও ষষ্ঠ ও সপ্তম মাসে ভূমিষ্ঠ হইয়া অনেক সন্তান জীবিত থাকিতে দেখা যায়, তথাপি নয় মাস বা ২৮৭ দিবসই প্রসবের প্রকৃত সময়। ঐ কাল ধরিয়া গর্ভে থাকিলে সন্তান পূর্ণরূপে পরিপুষ্ট হয়।

জীব-বীজ যখন প্রথমে জরায়ু মধ্যে আবদ্ধ হয় তখন তন্মধ্যস্থ লালাময় পেশীদ্বারা পরিপুষ্ট হয়।

বালক গর্ভাশয়ে থাকিয়া যতই বৰ্দ্ধিত হয়, ততই গর্ভাশয় ক্রমে বৰ্দ্ধিত হইতে থাকে। আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, যে গর্ভাশয় মধ্যে সহজ অবস্থায় একটী স্থপারি অতি কষ্টে সংস্থাপিত হইতে পারে, কিন্তু ক্রমে তাহা এত বৰ্দ্ধিত হয় যে, একটী সম্পূর্ণ অবয়ব বিশিষ্ট বালক তাহার মধ্যে বিনা কষ্টে অবস্থান করিয়া জীবিত থাকে। সন্তান যত বৰ্দ্ধিত হইতে থাকে গর্ভাশয় তত দক্ষিণভাগে হেলিয়া দাঁড়ায়। বস্তি-গহ্বরের যে অংশে গর্ভাশয় থাকে তাহার সাধারণ পরিসর চতুৰ্দ্দিকে এক ইঞ্চি, কিন্তু জরায়ুর পূর্ণ বৰ্দ্ধিত অবস্থায় তাহা চতুৰ্দ্দিকে দেড় শত ইঞ্চি বিস্তৃত হয়। ইহার আকারের অনেক পরিবর্ত্তন ক্রমে লক্ষিত হয়। অগ্রে পেয়ারার আকার তৎপরে বর্ত্তুলাকার তৎপরে ডিম্বাকার হয়। স্থশ্রুত লিখিয়াছেন চতুর্থ মাসে পিণ্ডাকার হইলে পুত্র, পেশীর আকার হইলে কন্যা এবং অর্ব্বুদাকার হইলে নপুংসক সন্তান জন্মায়।

সন্তান গর্ভস্থ হওয়া অবধি প্রসূতির নানা প্রকার শারীরিক উপদ্রব দৃষ্ট হইয়া থাকে, সেইগুলিই গর্ভ হওয়ার লক্ষণ—অনে-

কেই ঐ সকল লক্ষণ অবগত হইতে ইচ্ছা প্রকাশ করেন, ঐ গুলি পরিজ্ঞাত হওয়াও নিতান্ত আবশ্যক। কারণ স্ত্রীলোকদিগের এরূপ কতকগুলি রোগ হইয়া থাকে, যাহার লক্ষণের সহিত গর্ভ লক্ষণের অনেক সাদৃশ্য লক্ষিত হয়।

গর্ভ লক্ষণ।

সন্তান গর্ভস্থ হইলেই শরীরের একরূপ গ্লানি উপস্থিত হয়। সামান্য কার্য্যেও নিতান্ত পরিশ্রম বোধ হয়। চলিবার সময় হাঁটু যেন অবসন্ন হইয়া আইসে, পিপাসা হয়, এবং আর্ত্তব অদৃশ্য হইয়া যায়। এই গুলি গর্ভের প্রথম লক্ষণ। তৎপরে ক্রমে বমন ইচ্ছা হয়, এবং বমন হয়। অতি মনোহর গন্ধ হইতেও মন উদ্বেজিত হয়। মস্তক ভারি বোধ হয়। দন্ত কন্ কন করে। ক্রমে আলস্য অধিক হইতে থাকে। স্তন দ্বয়ের মুখ কৃষ্ণ বর্ণ হয়। দেহের লোম সকল ঊর্দ্ধে দণ্ডায়মান হয়। অক্ষি-পক্ষ্ম সকল সংমীলিত হয়। বুক জ্বালা করে, অম্ল হয়। অরুচি হয়। পরিপাক শক্তি হ্রাস হয়। সেই সময় অজীর্ণ জনক বস্তু অধিক পরিমাণে সেবন করিলে উদরাময় হইবার সম্ভাবনা। তৃতীয় ও চতুর্থ মাসে গর্ভে সন্তানের গতি অনুভব হয়। ক্রমে তলপেট উচ্চ হয়। মানসিক শক্তি হ্রাস হয়। সর্ব্বদা নিদ্রা যাইতে ইচ্ছা হয়। চতুর্থ মাস হইতে হৃদপিণ্ডের স্পন্দন ক্রমে অধিক হইতে থাকে অর্থাৎ বুক ধড় ধড় করে। স্তনে দুগ্ধোদ্গম হয়।

স্ত্রীলোকদিগের এরূপ কতকগুলি পীড়া আছে যাহার লক্ষণ

গর্ভ লক্ষণের সহিত কিছু কিছু ঐক্য আছে। অনেক প্রসিদ্ধ চিকিৎসকের ও সেই রূপ পীড়াকে গর্ভ বলিয়া ভ্রম হইয়া থাকে।

আর্ত্তব সংরুদ্ধ হইয়া স্ত্রীলোকদিগের একরূপ গুল্ম রোগ হয় তাহাতে গর্ভ লক্ষণের ন্যায় স্তনে দুগ্ধ আসে ও অরুচি প্রভৃতি কতকগুনি লক্ষণ প্রকাশ পায়। সেই গুল্ম যদি ও স্পন্দিত হয় তথাপি তাহাতে গর্ভস্থ শিশুর স্পন্দনের ন্যায় হস্ত পদাদির কোন চিহ্ন অনুভব হয় না। স্ত্রীলোকেরা এগুলি অবগত থাকিলে যেরূপ সহজে বুঝিতে পারেন চিকিৎসক তদ্রূপ সহজে বুঝিতে সক্ষম হয়েন না।

কোন স্থলে প্রকৃত গর্ভকে রোগভ্রমে চিকিৎসা করা হইয়া থাকে তাহা স্ত্রীলোক গণের ঐ সকল অবগত না থাকার ফল মাত্র। কোন কোন স্ত্রীলোকের ৩।৪ মাস পর্যন্ত আর্ত্তব সংরুদ্ধ থাকিয়া স্রাব হইয়া যায় কিন্তু তাহা প্রকৃত গর্ভ নহে। কাহারো গর্ভাশয় যন্ত্রগত কোন রোগ হওয়াতেপ্রাতে বমনেচ্ছা হয়। কপালের চর্ম্ম বিবর্ণ হইয়া যায়।

উদরী রোগ এবং উদরে আব হইলে ও উদর বড় হয়। কাহারো,উদর মধ্যে একরূপ বায়ু জমা হইয়া কিছু দিবস পর্য্যন্ত গর্ভোদয়ের ভ্রম জন্মায়। সুতরাং কেবল উদর বড় হওয়া আর্ত্তব সংরুদ্ধ হওয়া, স্তনে দুগ্ধ হওয়া অথবা অরুচি হওয়া ইত্যাদি একটী বা দুইটী লক্ষণ দ্বারা গর্ভের নিশ্চয়তা জন্মে না। পূর্ব্ব লিখিত গর্ভের লক্ষণ গুলির মধ্যে অধিকাংশ মিলিত হইলে এবং গর্ভে সন্তানের গতি অনুভব করিলে গর্ভের নিশ্চয়তা জন্মে। তাহা পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকেরই সহজে বোধগম্য হইতে পারে।

গর্ভোদয়ের অব্যবহিত পর হইতেই অধিক শ্রমজনক কার্য্য, রতিক্রিয়া, উপবাস, রাত্র জাগরণ, বীভৎস বা ভয়জনক ঘটনা দর্শন বা উৎকটশব্দ শ্রবণ, অধিক তৈল মর্দ্দন, কষ্টকর রূপে উপবেশন বা শয়ন, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ করিবে না। উক্ত কোন কারণ বশত যদ্যপি গর্ভিনীর কোন অঙ্গ বা কোন ইন্দ্রিয় পীড়িত হয় তাহা হইলে সন্তানের ও সেই সেই অঙ্গ বা ইন্দ্রিয় পীড়িত হইবার সম্ভাবনা। সন্তান কুব্জ, কানা, খোঁড়া, বধির মিন্‌মিনে বা ভীত হওয়া গর্ভাবস্থায় প্রসূতির ঐরূপ কোন অহিতাচার হইতেই হইয়া থাকে। এবিষয় বিস্তাররূপে পরে বিবৃত হইবে। কোন কোন প্রসূতির গর্ভোদয়ের কোন লক্ষণ প্রকাশ হয় না একেবারে ৩।৪ মাসে উদরে সন্তানের গতি অনুভব হওয়াতে গর্ভ হইয়াছে জানিতে পারা যায়।

গর্ভাবস্থায় গর্ভ জন্য যে সকল উপদ্রব উপস্থিত হয় তাহা প্রায় তাহার নিয়মিত সময় উত্তীর্ণ হইলেই স্বয়ং উপশম হইয়া যায়। তাহার উপশমের নিমিত্ত কোন ঔষধ সেবন করা প্রয়োজন হয় না, এবং ঔষধ সেবন করিলেও কোন ফললাভ হয় না। গর্ভাবস্থায় মলাশয়ে জরায়ুর চাপ লাগিয়া অথবা পাকযন্ত্রের দুর্ব্বলতা প্রযুক্ত কাহারো কাহারো কোষ্ঠ বদ্ধতা জন্মায়। এরূপ হইলে কোন বিরেচক অর্থাৎ দাস্তকারক ঔষধ সেবন করা বিধেয় নয় তাহাতে কোন ফললাভ হয় না। আহারাদি এবং শারীরিক যথাযোগ্য পরিশ্রমের দ্বারা উহার যতদূর অপনয়ন হইতে পারে তাহাই করা কর্ত্তব্য।

কাহারো বমনেচ্ছা অথবা বমন এত অধিক হয় যে গর্ভি-

নী:ক নিতান্ত দুর্ব্বল করিয়া ফেলে। চতুর্থ মাস পর্য্যন্ত ঐরূপ বমন হইতে থাকে তৎপরে প্রায় বন্ধ হইয়া যায় পুনরায় সাত আট মাসে বমি হইতে দৃষ্ট হয়। গর্ভ হইবার পূর্ব্ব হইতে শরীর নিতান্ত দুর্ব্বল হইলে ঐরূপ অধিক বমি হইয়া থাকে সুতরাং স্ত্রীলোকদিগের নিজের শরীর সর্ব্বদা সবল রাখিবার চেষ্টা করা তাহাদের কর্ত্তব্য, নতুবা অনেক সময়ে তাহাদের, সেই রূপ শরীরের প্রতি উদাসীন থাকায় অনেক কষ্ট ভোগ করিতে হয়।

কাহারো হস্ত ও পদস্থ ধমনী নিতান্ত স্ফীত হইয়া উঠে। ধমনীতে রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত অথবা ধমনীতে জরায়ুর চাপ লাগাই তাহার কারণ। কাহারো বা চর্ম্মের নিম্নস্থ স্নায়ু—সকল এত দুর্ব্বল হইয়া পড়ে যে অতি সামান্য আঘাতেই নিতান্ত কষ্টকর বেদনা উপস্থিত হয়। উপরি উক্ত সকল প্রকার উপদ্রবই বলকর আহার ও পরিমিত পরিশ্রমের দ্বারা উপশম হয়। গর্ভাবস্থায় নিতান্ত অলসভাবে থাকিলে যকৃত হইতে পিত্ত অধিক নির্গত হইয়া উদরে সঞ্চিত হয় এবং মুখে ও কপালে ভিন্ন২ রঙ্গের দাগ দৃষ্ট হয়। কাহারো বা ভালরূপ নিদ্রা হয় না। আহারের অভাবে যে রূপ শরীর শীর্ণ হয় উপযুক্ত নিদ্রা অভাবে ও শরীর তদ্রূপ শীর্ণ হইতে থাকে তথাপি কোনরূপ নিদ্রাজনক ঔষধ দ্বারা নিদ্রা করান যুক্তি সিদ্ধ নয়। এরূপ হইলে পরিমিতরূপ পরিশ্রম করা কর্ত্তব্য।

গর্ভিনী স্ত্রী আলস্য পরবশ হইয়া থাকিলে রক্তের স্বাভাবিক চলাচল না হওয়াতে কাহারো মূর্চ্ছা হয় এবং হৃদয়ের স্পন্দনতা

জন্মে। আমি এইরূপ অবস্থাপন্ন একটী গর্ভিনীর, প্রতি ১০।১৫ মিনিট অন্তর মূর্চ্ছা হইতে দেখিয়াছি।

কাহারো বা উদরে খালিধরে বা আঁকড়াইয়া উঠে। গরম-জল পান করিতে দিলে বা উদরের উপরে শীতল জলশিক্ত বস্ত্র রাখিলে উহা নিবারণ হয়।

যাহারা নিয়মিতরূপ পরিশ্রম করে এবং অজীর্ণ জনক বস্তু আহার করে না তাহাদের এরূপ উপদ্রব হইবার সম্ভাবনা অতি অল্প।

আমি পূর্ব্বে লিখিয়াছি যে দুই শত শাভাশি দিবস সন্তান গর্ভে থাকিবার প্রকৃত সময়। কিন্তু কাহারো২ দশ মাস পর্য্যন্ত সন্তান গর্ভে থাকে। এবং যদ্যপি গর্ভাবস্থায় কোন পীড়া হইয়া সন্তান বর্দ্ধিত হইবার ব্যাঘাত ঘটে তাহা হইলে এক বৎসর পর্য্যন্ত সন্তান গর্ভে থাকিতে পারে।

এই সময়ে প্রসূতির যে মানসিক বৃত্তির অধিক উদ্রেক হইবে বালক ও তৎপর তন্ত্র হইবে, তজ্জন্য এই সময়ে প্রসূতির দয়া, দাক্ষিণ্য, অনৃশংস্য, ধৈর্য্য, ক্ষমা, রাগহীনতা প্রভৃতি মনুষ্যোপযোগী মানসিক বৃত্তি পরায়ণ হওয়া কর্ত্তব্য। অনেক প্রসূতি গর্ভাবস্থায় নিতান্ত ভীত, খিট খিটে স্বভাব, সামান্য কারণে দুঃখিত ও নিতান্ত অধৈর্য্য হইয়া পড়েন। কিন্তু তিনি যদ্যপি নির্ভীক, ধীর, বলশালী, শান্তমূর্ত্তি, সদা প্রফুল্ল বদন প্রভৃতি গুণযুক্ত সুন্দর পুত্র কামনা করেন তাহা হইলে তাঁহার ও তৎপর-তন্ত্র হওয়া এবং দুষ্ট ইন্দ্রিয় সকল দমন করা কর্ত্তব্য।

প্রসূতির প্রাকৃতিক ও মানসিক উৎকৃষ্টতা ও অপকৃষ্টতা যে সন্তানের প্রাকৃতিক ও মানসিক উৎকৃষ্টতা ও অপকৃষ্টতার প্রতি

একান্ত নির্ভর করে তাহার ভূরিং প্রমাণ সংগৃহীত হইতে পারে। সন্তান যে জাতি-গত-গুণ গুলি বিশেষরূপে অধিকার করে; যেমন ইটালীবাসিদিগের কাল চক্ষু ও কাল কেশ হয় আফ্রিকা-বাসিদিগের বর্ণ কাল হয় ইউরোপীয়দিগের শ্বেত বর্ণ এবং কেশ ও চক্ষু কটা হয়। অথবা বংশের অনুরূপ আকার হয় প্রসূতির প্রাকৃতিক শক্তিই তাহার হেতু। অনেক স্থলে সন্তানের আকৃতি ২।৩ পুরুষ বা ৮।১০ পুরুষ পুর্ব্বের সেই বংশীয় কোন পুরুষের আকারের সহিত ঐক্য হয়। প্রসূতির কোনরূপ রক্ত গত বা চর্ম্ম গত পীড়া থাকিলে তাহাও সন্তানের হইয়া থাকে এগুলি সমস্তই তাহার প্রাকৃতিক শক্তি। গর্ভাবস্থায় কোনরূপ ভীত হইলে সন্তান ও চির জীবন ভীত হইতে দেখা যায়। এইটী তাহার মানসিক শক্তির আধিপত্য। কারণ ব্যতীত সংসারে কোন কার্য্য হয় না এটী বড় প্রকৃত বাক্য। ১ম জেমস ভূমিষ্ঠ হইবার কয়েক মাস পূর্ব্বে তাঁহার মাতার সম্মুখে রোজিও অস্ত্রদ্বারা নিহত হইয়াছিলেন সে সময়ে তাঁহার মাতার যে উৎকট ভয়সঞ্চার হইয়াছিল, সেই কারণ বশতঃ জেমস্ চিরজীবন নিতান্ত ভীত-চিত্ত ছিলেন।

প্রাচীন গ্রন্থে দেখা যায় অর্জ্জুনের পুত্র অভিমন্যু যে সময়ে গর্ভে ছিলেন, অর্জ্জুন সেই সময়ে অভিমন্যুর মাতাকে কি রূপে ব্যূহ প্রবেশ করিতে হয় দেখাইয়াছিলেন, সেই কারণ বশতই ব্যূহ প্রবেশ করা অভিমন্যুর শিক্ষা না করিয়াও স্বভাবসিদ্ধ হইয়াছিল, এইগুলি প্রসূতির মানসিক শক্তি। এই জন্যই

গর্ভাবস্থায় কোনরূপ বীভৎস বা ভয়-জনক কিম্বা মানসিক উৎসাহ ভঙ্গ-জনক উৎকট ব্যাপার দর্শন বা শ্রবণ করা নিষিদ্ধ তাহা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে।

দম্পতির মধ্যে প্রকৃত প্রণয় না থাকিলে সন্তানের স্বভাব ও একরূপ অসমরূপ হইয়া উঠে। সুতরাং দম্পত্তির মধ্যে সদ্ভাব স্থাপন ও সন্তানের চরিত্রের উৎকৃষ্টতা ও অপকৃষ্টতার কারণ হইয়া থাকে।

গর্ভাবস্থায় প্রসূতির যেং বস্তু আহার করিতে ইচ্ছা হয়, উৎকৃষ্ট ও অপকৃষ্ট বিবেচনায় তাহা ন্যূনাধিক সেবন করা বিধেয়। গর্ভস্থ বালকের শরীর পোষণের নিমিত্ত যখন যে ভূতের প্রয়োজন হয়, তদনুযায়ী দ্রব্যে প্রসূতির লোভ জন্মিয়া থাকে, তাহার অভাবে সন্তানের শারীরিক পদার্থের হ্রাস হওয়া সম্ভাবনা।

প্রসব কাল।

গর্ভাশয়ে সন্তান পূর্ণরূপে বর্দ্ধিত হইলে জরায়ু বর্দ্ধিত হইয়া যখন আর সন্তানের স্থান হয় না তখন স্বভাবের শক্তিতে জরায়ুর উর্দ্ধাংশ ক্রমে সঙ্কুচিত হইতে থাকে, এবং উর্দ্ধদিকে স্থানের প্রসরতা কম হওয়াতে বালকের মস্তক ক্রমে ঘুরিয়া আসিয়া জরায়ুর মুখে চাপ লাগে। সেই চাপ লাগিয়া জরায়ুর মুখ এবং বস্তিগহ্বরের মুখ ক্রমে বর্দ্ধিত ও প্রশস্ত হইয়া উঠে, এবং পেশী সকল ফাটিয়া যায়, তখন সন্তান ভূমিষ্ঠ হইয়া পড়ে। কিছু সময় পরে পুনরায় জরায়ুর সঙ্কোচ প্রযুক্ত চাপ লাগিয়া

ফুল বহির্গত হইয়া পড়ে। এইরূপ সঙ্কোচ হওয়া স্বভাবের শক্তি, ইহাকেই গর্ভ বেদনা বলে। এই বেদনা কাহারো বা স্বল্পক্ষণ স্থায়ী হয়, কাহারো বা দীর্ঘকাল স্থায়ী হয়। ইহার স্থায়িত্ব জরায়ুর মুখের কাঠিন্যের উপর নির্ভর করে।

অনেক রমণী প্রথম গর্ভবতী হইয়া এই সকল বিষয় অবগত না থাকায় নিতান্ত ভীত হইয়া থাকেন।

সন্তান প্রসব হইবার পর হইতে কিছু দিবস পর্যান্ত গর্ভাশয় বিবৃত থাকা প্রযুক্ত রস বাহক নাড়ী হইতে একরূপ তরল পদার্থ নির্গত হয় কিন্তু কিছু দিবস পরে স্বভাবের শক্তিতে জরায়ু সঙ্কুচিত হইয়া স্বাভাবিক আকার ধারণ করে এবং ঐরূপ ক্ষরণ বন্ধ হইয়া যায়।

প্রায় স্বভাবের নিয়মেই সন্তান প্রসব হইয়া থাকে। স্বভা-বের এই নিয়মটী অতিশয় বিস্ময়জনক। সন্তানের মস্তকের খুলি (Skull) একখানি কঠিন অস্থি দ্বারা যদি নির্ম্মিত হইত তবে মস্তক বাহির হওয়া অসম্ভব হইত, কারণ মস্তকের পরিমাণ প্রসব দ্বার অপেক্ষা অনেক বৃহৎ। যখন সন্তান প্রসব দ্বারাভিমুখ হয় তখন সন্তানের মস্তক বস্তিগহ্বরের এক পার্শ্ব হইতে অন্য পার্শ্ব পর্য্যন্ত জুড়িয়া পড়ে। প্রসব দ্বার ঐ বস্তিগহ্বরের মধ্য-বর্ত্তী কিঞ্চিৎ পরিসর পর্য্যন্ত বিস্তৃত মাত্র। সুতরাং মস্তক বহির্গত হওয়া নিতান্ত অসম্ভব। কিন্তু স্বভাবের নিয়ন্তার এমনি আশ্চর্য্য সৃষ্টিকৌশল যে যাহাতে ঐরূপ ব্যাঘাত না জন্মাইতে পারে তাহার সমস্ত উপায়ই অগ্রে সৃষ্ট হইয়াছে।

মস্তকের খুলি আটখানি কোমল অস্থি দ্বারা নির্ম্মিত ইহার

প্রত্যেক সংযোগ স্থান এক প্রকার আশ্চর্য্য শিলাই দ্বারা সংযোজিত। ঐ সকল সংযোগ স্থানে এক প্রকার পাতলা চর্ম্ম বা ঝিল্লী Membrane আছে। মস্তকের খুলিতে চাপ লাগিলে ঐ সকল ঝিল্লীর শক্তিতে অস্থি সকল পরস্পর পরস্পরের উপরে উঠিয়া যায় এবং মস্তক স্বাভাবিক আকার হইতে ছোট হইয়া আইসে। ইহাতেই প্রসব ব্যাঘাত কমিয়া যায়। এইরূপ হইয়াও যদ্যপি সন্তানের মস্তক সমরেখা ভাবে প্রসব দ্বারে উপঃস্থিত হয় তাহা হইলেও প্রসব ব্যাঘাত ঘটে, কিন্তু তাহা না হইয়া স্বভাবের শক্তিতে কিঞ্চিৎমাত্র বক্রভাব থাকিয়া ঠিক ভূমিষ্ঠ হইবার সময়ে এমনি এক অপূর্ব্ব কৌশলে মস্তক ঘুরিয়া আইসে যে প্রসব দ্বার অধিক বিস্তৃত না থাকাতে প্রসব হওয়ার কোন ব্যাঘাত ঘটিতে পারে না। প্রসব দ্বারের বাহির হওয়ার পর-ক্ষণেই মস্তক স্বীয় আকার ধারন করে। বহির্গমন সময়ে ঐরূপ চাপ লাগাতে যদ্যপি মস্তকের কোন স্থানে কিছু অসম দৃষ্ট হয় তবে ধাত্রী তাহা চাপিয়া সমান করিয়া দিবেন। ঐ সময়ে মস্তকের অস্থি অতি কোমল থাকে পরে বয়োবৃদ্ধির সহিত ক্রমে কঠিন হইয়া আইসে।

যে প্রসূতির মানসিক বল অধিক আছে যাঁহার অন্তর সহজে ভীত হয় না, তাঁহার অনায়াসেই সন্তান প্রসব হইতে পারে, অন্য কাহারো সাহায্যের প্রয়োজন করে না। কারণ স্বভাবের নিয়মেই সন্তান আপনা হইতে ভূমিষ্ঠ হইয়া থাকে। এই সময়ে নির্ভীক হওয়াই নির্ব্বিঘ্নে প্রসব হওয়ার প্রধান উপায়। প্রসব হইতে বিলম্ব হইলে বৃহদশ্বগন্ধাঘৃত বা ছাগাদিঘৃত

২ তোলা পরিমাণে অৰ্দ্ধ পোয়া গরম দুগ্ধের সহিত সেবন করাইলে অতি শীঘ্র সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়।

স্তনের মধ্যে ১০। ১৫টি দুগ্ধবাহী নল আছে। স্তন মধ্যস্থ রক্ত-বহা শিরা দ্বারা প্রসূতির শারীরিক রক্ত স্তন মধ্যে আগমন করে। সন্তান স্তন চুষিলে ঐ রক্ত দুগ্ধরূপে ঐ নলগুলির দ্বারা মুখে প্রবিষ্ট হইয়া উদরস্থ হয় তাহাতেই সন্তান পুষ্ট হয়। প্রথমে ঐ দুগ্ধের সহিত একরূপ জলীয় অংশ থাকে তাহার শক্তিতেই বালকের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। সুতরাং বালককে কোনরূপ বিরেচক ঔষধ সেবন করাইবার প্রয়োজন হয় না।

ঠুন্‌কো।

যদি প্রসূতির ধাতু কফ প্রধান হয় এবং রক্তে অধিক জলীয় অংশ থাকে, তবে কোনরূপ অধিক ঠাণ্ডা লাগিলে অথবা স্তন হইতে উপযুক্ত পরিমাণে দুগ্ধ বহির্গত না হইলে কোন প্রসূতির স্তন ফুলিয়া উঠে ও অতিশয় যাতনা হয় কাহারো ঐরূপ হইয়া ক্ষত হইয়া পড়ে ইহা অতিশয় কষ্টকর পীড়া উহাকে চলিত ভাষায় ঠুন্‌কো বলে। এই রোগ প্রায় প্রথম প্রসূতিরই অধিক হইতে দেখা যায়। ঐ রোগ যাহাতে না জন্মাইতে পারে তজ্জন্য প্রসব হওয়ার ৩। ৪ মাস পূৰ্ব্ব হইতে মধ্যে মধ্যে ব্রাণ্ডির সহিত সোরা মিশ্রিত করিয়া স্তনের বোঁটা ধৌত করা কৰ্ত্তব্য। ঐ রোগ হইবার উপক্রম হইলে স্তন হইতে অধিক পরিমাণে দুগ্ধ বাহির করিয়া ফেলিবে এবং গরম জলের সেক দিবে। ধাত্রীর কর্ত্তব্য সর্ব্বদাই স্তন হইতে দুগ্ধ বাহির করিয়া দেওয়া

তাহা হইলে দুগ্ধ না জমিতে পারিলে আর ঐ রোগ জন্মাইতে পারে না। স্তন নিতান্ত ফুলিয়া উঠিলে ধুতুরার মূল ও হরিদ্রা বাটিয়া প্রলেপ দিলে ফুলা কমিয়া যায়।

প্রসূতির স্তন দুগ্ধ দোষ জন্য বালকের পীড়া।

প্রসূতির আহারাদির অপচার হইতে স্তনদুগ্ধ বিকৃত হয় এবং ঐ বিকৃত দুগ্ধ পান করিয়া শিশুর নানাপ্রকার রোগ জন্মে। এক্ষণে স্তনপায়ী শিশুদিগের যে কোন অসুখ হইলেই তাহাদিগকে নানাপ্রকার ঔষধ সেবন করান হয় তাহাতে অনেক স্থলে উপকার লাভ হয় না। শিশুর কোন পীড়া হইলে প্রসূতির স্তন দুগ্ধ অগ্রে পরীক্ষা করা এবং উপবাস ও পাচনাদি দ্বারা অগ্রে তাহার বিশোধন করা কর্ত্তব্য।

প্রসূতির অবিকৃত দুগ্ধ নির্ম্মল, পাণ্ডুবর্ণ, ও মধুর রস বিশিষ্ট হয় এবং জলে নিক্ষেপ করিলে জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়। বিকৃত দুগ্ধ সচরাচর তিন প্রকার দৃষ্ট হয়। বায়ু জন্য দুষ্ট হইলে কষায় রস-বিশিষ্ট হয় এবং জলে ভাসিতে থাকে। পিত্ত-দুষ্ট হইলে ঝাল, অম্ল বা লবন রস বিশিষ্ট ও পীত বর্ণ-রেখা যুক্ত দেখায়। কফ-দুষ্ট হইলে পিচ্ছিল হয় এবং জলে নিক্ষেপ করিলে ডুবিয়া যায়। বায়ু-দুষ্ট-দুগ্ধ পান করিলে বালক ক্রমে কৃশ হইতে থাকে, স্বর ক্ষীণ হইয়া যায়, মলবদ্ধ হয় অর্থাৎ পরিষ্কার দাস্ত হয় না এবং বাতজ রোগ সকল জন্মে। পিত্তদুষ্ট দুগ্ধ পান করিলে বালক সর্ব্বদা তৃষ্ণালু হয়, অঙ্গ সর্ব্বদা উত্তপ্ত থাকে, ঘর্ম্ম হয় এবং পাতলা দাস্ত হয়। কামলা রোগ এবং অন্যান্য পিত্তজ রোগ জন্মে। কফ-দুষ্ট দুগ্ধ পান করিলে

বালক দুগ্ধ বমন করে, লাল পড়ে নিদ্রাশীল ও স্ফূর্ত্তি হীন হয়। চক্ষু রক্ত বর্ণ হয়, এবং কফজ পীড়া সকল জন্মায়।

স্তনদুগ্ধ বিকৃত হইলে কুলথ কলাই বাটীয়া স্তনে প্রলেপ দিবে এবং শুষ্ক হইলে জলে ধৌত করিয়া কিঞ্চিৎ দুগ্ধ গালিয়া ফেলিবে। গুলঞ্চ অথবা চিরতার ক্বাথ, শুঁট্‌ চূর্ণের সহিত প্রসূতিকে পান করিতে দিবে। শালি, ষষ্টিক চাউলের অন্ন, মুগ, মসূর এবং কুলথ কলাইয়ের যূষ, বেগুন, নিমপত্র, বেতের অগ্র প্রভৃতি তিক্ত রস দ্রব্য প্রসূতিকে সেবন করিতে দিলে দুগ্ধ বিশুদ্ধ হইয়া শিশুর পীড়া আরোগ্য হয়।

গর্ভস্রাব—Abortion or Miscarriage.

কোন কোন রমণীর প্রায় দ্বিতীয় বা তৃতীয় মাসের শেষে গর্ভস্রাব হইয়া যায়।

জরায়ুর মুখস্থিত কতকগুলি শিরা হইতে একপ্রকার গাঢ় লালা স্রাব হয় সন্তান গর্ভস্থ হইলে ঐ লালা দ্বারা জরায়ুর মুখ সংরুদ্ধ হয়। দুই তিন মাস পর্য্যন্ত সন্তান গর্ভে থাকিলে জরায়ুর মুখ একবার সংরুদ্ধ হইলে আর সহজে ঐরূপ স্রাব হইতে পারে না। যে রমণীদিগের ঐরূপ ঘটনা হয় তাঁহাদের শারীরিক বলকারক দ্রব্য সর্ব্বদা আহার করা কর্ত্তব্য। এবং গর্ভ গ্রহণের দুই তিন মাস পর্য্যন্ত তাঁহাদিগের কোন প্রকার যানাদিতে বা উচ্চ স্থান হইতে গমনাগমন করা অধিক শ্রমজনক কার্য্য করা বিধেয় নহে এবং তীক্ষ্ণ গুণকর বস্তু লঙ্কা প্রভৃতি বা গরম দ্রব্য সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। গর্ভ গ্রহণের

দ্বিতীয় মাস হইতে ষষ্ঠ মাস পর্য্যন্ত আয়ুর্ব্বেদোক্ত সোমঘৃত পান করাইলে ঐরূপ গর্ভদোষ বিদূরিত হয়।

গুল্মরোগ।

এই রোগ সচরাচর পাঁচ প্রকার হইয়া থাকে। সেই পাঁচ প্রকার গুল্ম রোগের বিষয় এস্থলে উল্লেখ করিবার প্রয়োজন নাই। এস্থলে কেবল স্ত্রীলোকদিগের গর্ভ-সংশয়কর যে গুল্ম উৎপন্ন হয় আমি তাহারই উল্লেখ করিব। কারণ পূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে ঐ রোগে, অনেক স্থলে চিকিৎসকদিগের ভ্রম হইয়া থাকে সুতরাং ইহা স্ত্রীলোকদিগের এবং সর্ব্ব সাধরণের বিশেষ জ্ঞাতব্য বিষয়। ইহার নাম আর্ত্তবজ গুল্ম বা রক্তগুল্ম। ঋতুকালে বা গর্ভস্রাবান্তে অথবা নব প্রসবান্তে অহিতকর আহারাদি দ্বারা উদরে একরূপ বায়ু সঞ্চিত হইয়া আর্ত্তব শোনিত সংরুদ্ধ হইয়া এই রোগ উৎপন্ন হয়। উদরে একরূপ গোলাকার রূপ ধারণ করে। ক্রমে উদর বর্দ্ধিত হয় পেট জ্বালা করে। একরূপ কষ্টকর বেদনা অনুভূত হয়। সন্তানের ন্যায় স্পন্দিত হয়, কিন্তু কোন অঙ্গের আকার অনুভূত হয় না। মূত্র ত্যাগে জ্বালা অনুভূত হয়। আর্ত্তব অদৃশ্য হয়, মুখ এবং স্তনমুখ কৃষ্ণবর্ণ হয়। স্তনে একরূপ দুগ্ধের ন্যায় লালা জন্মে। নানা প্রকার বস্তু খাইতে লোভ জন্মে। গর্ভ লক্ষণের সহিত ইহার প্রভেদ এই যে ইহা চিরদিনই পিণ্ডাকার থাকে। কোন রূপ অঙ্গের আকার অনুভব হয় না। পেট জ্বালা করে এবং কামড়ায়। পেটে

এরূপ বেদনা হয় যে হস্তস্পর্শ সহ্য হয় না। আহারীয় বস্তু পরিপাক সময়ে উদরে শূল হয় এবং ঘর্ম্ম হয়। কাহারো কাহারো জ্বর ও পিপাসা হয়। এই রোগ জন্মাইবায় পূর্ব্বে অধিক উদ্‌গার উঠে। দাস্ত পরিষ্কার হয় না সর্ব্বদাই তৃপ্তি অর্থাৎ আহারে অনিচ্ছা হয়। উদরে নানা প্রকার কোঁ কোঁ গুড়-গুড় শব্দ হয়। আহার জীর্ণ হয় না উদরে সশব্দে বায়ু চলাচল করে কিন্তু গর্ভ জন্মাইবার পূর্ব্বে এগুলি জন্মে না। এই লক্ষণ গুলি বিশেষ মনযোগের সহিত পাঠ করিলে স্ত্রী-লোকেরা স্বয়ং, রোগ হইল কি না তাহা যেরূপ সহজে বুঝিতে পারেন চিকিৎসকের সেরূপ সহজে জ্ঞান হওয়া সম্ভব নয়। এই রোগ জন্মিয়াছে স্থির হইলে প্রথম হইতেই সুযোগ্য চিকিৎ-সকের অধীনে রাখিয়া চিকিৎসা করান কর্ত্তব্য, কারণ এই রোগের পরিণাম অতি মন্দ ও কষ্টদায়ক।

রমণী বিজ্ঞান।

দ্বিতীয় খণ্ড।

কোন্ সময়ে কিরূপ নিয়মে থাকা কর্ত্তব্য কোন্ সময়ে কিরূপ বস্তু সেবনে শরীরের ইষ্ট বা অনিষ্ট হয় তাহা জ্ঞাত হওয়া সকলেরই আবশ্যক। বিশেষ আহারাদির আয়োজন করা, সন্তানদিগের প্রতিপালন করা স্ত্রীলোকদিগের একটী প্রধান কর্ম্ম। বালক বালিকারা শৈশব কাল হইতে প্রসূতির নিকট হইতে স্বাস্থ্যরক্ষা ও আহারাদি বিষয়ে যে জ্ঞান লাভ করে তাহা তাহাদের হৃদয়ে একরূপ বদ্ধমূল হইয়া যায়। সুতরাং এ সকল বিষয়ে স্ত্রীলোকদিগের বিশেষরূপ জানা শুনা থাকা নিতান্ত আবশ্যক।

সম্বৎসর পরিমিত কাল ছয় ভাগে বিভক্ত। ইহার প্রত্যেক ভাগের নাম ঋতু। ছয়টী ঋতুর নাম যথা—শিশির, বসন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ, হেমন্ত। মাঘ ও ফাল্গুন শিশির; চৈত্র ও বৈশাখ বসন্ত; জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় গ্রীষ্ম; শ্রাবণ ও ভাদ্র বর্ষা; আশ্বিন ও কার্ত্তিক শরৎ; অগ্রহায়ণ ও পৌষ হেমন্ত।

গ্রীষ্মকালে বায়ুর সঞ্চয়, বর্ষাকালে প্রকোপ, শরৎকালে উপশম হয়। বর্ষাকালে পিত্তের সঞ্চয়, শরৎকালে প্রকোপ, হেমন্তকালে উপশম হয়। শিশির কালে শ্লেষ্মার সঞ্চয়, বসন্ত কালে প্রকোপ এবং গ্রীষ্মকালে উপশম হয়। এই নিমিত্ত বর্ষাকালে বাত প্রধান, শরৎকালে পিত্ত প্রধান এবং বসন্ত-কালে শ্লেষ্মা প্রধান রোগ অধিক দৃষ্ট হয়।

যাহাতে উক্ত ঋতু অনুসারে দোষ সকল প্রকুপ্ত হইয়া রোগ উৎপাদন করিতে না পারে, তজ্জন্য শাস্ত্রকারেরা আহা-রাদি সকল বিষয়েই নিয়ম করিয়া গিয়াছেন। সেই সকল নিয়ম পরিজ্ঞাত থাকিলে সহজেই শরীর সুস্থ রাখা যায় এবং রোগাক্রান্ত হইলেও অনায়াসে রোগের শান্তি হয়।

ভুক্ত বস্তু হইতেই দেহ পুষ্ট হয়। সেই ভুক্ত বস্তু হই-তেই আবার দেহস্থ রস রক্ত প্রভৃতি ধাতু সকল ও দেহস্থ দোষত্রয় (বায়ু, পিত্ত, কফ) বিকৃত হইয়া নানা প্রকার রোগ উৎপাদন করে। এই জন্যই ঋতু অনুযায়ী আহারের বিধি হইয়াছে।

আহারীয় দ্রব্য ছয় ভাগে বিভক্ত; মধুর, অম্ল, লবন, কটু, তিক্ত, কষায়। সকল দ্রব্যই মৃত্তিকা, জল, অগ্নি আকাশ ও বায়ু এই কয়েকটী ভূতের মিলনে উৎপন্ন হইয়াছে। তন্মধ্যে যে বস্তুতে যে ভূতের অংশ অধিক তদনুযায়ী দ্রব্য ছয় ভাগে বিভক্ত হইয়াছে। মৃত্তিকা ও জলের অংশ যাহাতে অধিক তাহা মধুর। মৃত্তিকা ও অগ্নির অংশ যাহাতে অধিক তাহা অম্ল। জল ও অগ্নির অংশ যাহাতে অধিক

তাহা লবন। বায়ু ও অগ্নির অংশ যাহাতে অধিক তাহা কটুক অর্থাৎ ঝাল। বায়ু এবং আকাশের ভাগ যাহাতে অধিক তাহা তিক্ত। মত্তিকা ও আকাশের ভাগ যাহাতে অধিক তাহা কষায় রস। ইহারা স্বযোনিবর্দ্ধক এবং অন্য-যোনি প্রশমক।

যেমন মৃত্তিকা, জল ও অগ্নিগুণ-বহুল পদার্থে, অর্থাৎ মধুর অম্ল লবণ রস বস্তুতে বায়ু নষ্ট করে এবং আকাশ ও বায়ুগুণ বহুল পদার্থে অর্থাৎ কটু তিক্ত কষায় রস প্রধান বস্তুতে বায়ু বৃদ্ধি করে। মৃত্তিকা জল ও বায়ুগুণ বহুল পদার্থে অর্থাৎ মধুর তিক্ত ও কষায় রস প্রধান বস্তুতে পিত্ত নষ্ট করে এবং অগ্নিগুণ-বহুল পদার্থে অর্থাৎ অম্ল লবণ ও কটুরস প্রধান বস্তুতে পিত্ত বৃদ্ধি করে। আকাশ অগ্নি ও বায়ু গুণ বহুল দ্রব্যে অর্থাৎ কটু ও তিক্তরস পদার্থে শ্লেষ্মা নষ্ট করে এবং মৃত্তিকা ও জলগুণ-বহুল পদার্থে অর্থাৎ মধুর, অম্ল, লবণ ও কষায় রস দ্রব্যে শ্লেষ্মা বৃদ্ধি করে।

অনেক স্থলে আবার রস অনুযায়ী দ্রব্যের গুণ হয় না, কোন কোন দ্রব্যের বীর্য্য ও বিপাকাদি ভেদে গুণ বা দোষ জন্মে, যেমন মধু, মধুর রস হইলে ও রুক্ষ-বীর্য্য প্রযুক্ত শ্লেষ্মা বৃদ্ধি করে। ইক্ষু, মধুররস হইলে ও বায়ুনাশক না হইয়া শীতবীর্য্য প্রযুক্ত বায়ু বৃদ্ধি করে। পিপ্পলী কটুরস হইলেও পিত্ত বৃদ্ধি না করিয়া মৃদু-শীত-বীর্য্য প্রযুক্ত পিত্তের শান্তি করে। সৈন্ধব, লবণরস হইলেও পিত্তবর্দ্ধক না হইয়া মৃদুশীত বীর্য্য প্রযুক্ত পিত্তের শান্তি করে। মূলা কটুরস হইলেও শ্লেষ্মা নষ্ট

না করিয়া স্নিগ্ধবীর্য্য প্রযুক্ত শ্লেষ্মাকে বৃদ্ধি করে। কয়েতবেল (কপিথ) অম্লরস হইলে ও শ্লেষ্মা বর্দ্ধক না হইয়া রুক্ষগুণ প্রযুক্ত শ্লেষ্মার শান্তি করে।

এ সকল বিষয় বাহুল্যরূপে আমার বস্তু-বিজ্ঞানে বর্ণিত হইয়াছে।

মধুর রস বস্তু।

ক্ষীর, ঘৃত, চরবি, মজ্জা, চাউল, গম, যব মাসকলাই, কিষমিষ, খর্জ্জুর, তাল, নারিকেল, গুড়, চিনি, সন্দেশ, মিঠাই, দুগ্ধ, তরমুজ, কুমড়া, লাউ, সঁদা, কেশুর প্রভৃতি মধুর রস প্রধান বস্তু। মধুর রস প্রধান বস্তু স্নিগ্ধগুণকর ও শীতল। উহাতে কফ বৃদ্ধি করে বায়ু এবং পিত্ত নষ্ট করে। ইহা সেবনে দেহ স্থূল হয়। বল বৃদ্ধি হয় ধাতু বৃদ্ধি হয় স্তন দুগ্ধ বৃদ্ধি হয়। চক্ষের জ্যোতিঃ বৃদ্ধি হয়। ইহা সন্ধান কর অর্থাৎ জোড়া দেয়। বালক, বৃদ্ধ ও ক্ষীণ লোকের পক্ষে বিশেষ উপকারী। অত্যধিক সেবনে কফজ, রোগ, কৃমি, শ্লীপদ, গলগণ্ড, কাস, শ্বাস রোগ ও মুখমাধুর্য্য জন্মে।

অম্ল রস।

দাড়িম, আমলকী, লেবু, কয়েতবেল, তেঁতুল, চাল্‌তা, দধি, ঘোল ইত্যাদি অম্লরস বস্তু। ইহারা জারক, পাচক, বায়ুনাশক বায়ুর অনুলোমকর এবং শ্লেষ্মা ও পিত্ত বর্দ্ধক।

অম্লরস-বস্তু অধিক সেবন করিলে পেট, গলা, ও বুক

জ্বালা করে। শরীরের শৈথিল্য জন্মায়। দগ্ধস্থান, ক্ষতস্থান কোনরূপ ব্রণ বা ফোড়া পাকিয়া উঠে ও অধিক পূঁজ হয়।

লবণ রস।

সৈন্ধব, বিট, সামুদ্র, সৌবর্চ্চল, যবক্ষার ইত্যাদি লবণ রস বস্তু। ইহারা পাচক, সকল রসের আস্বাদনকর, বায়ু নাশক ও শ্লেষ্মবর্দ্ধক। শৈথিল্য জনক, মল মূত্রাদির পথ বিশোধন কর, শরীরের কোমলতা সম্পাদন কর। অধিক সেবন করিলে রক্ত দূষিত হয় এবং রক্ত পিত্ত, শোথ, গাত্রকণ্ডু, ও বাতরোগ জন্মায়। শরীরের তেজের হ্রাস হয়।

কটু রস।

পিপুল, শুঁট, আদা, মরিচ, লঙ্কা, চৈঁ, লসুন, মূলা, ইত্যাদি কটুরসপ্রধান বস্তু। ইহারা পাচকাগ্নি বৃদ্ধি করে, রুচি জন্মায়, কফ নষ্ট করে, রক্ত পরিষ্কার করে এবং চুল্কণা নষ্ট করে।

ইহা অধিক সেবন করিলে গাত্রদাহ হয়। হাত পা জ্বালা করে। গল, তালু, ও মুখ শোষ জন্মে। গা ঘোরে, কম্প হয়। দেহে সূচিবিদ্ধবৎ বেদনা করে এবং বাতজ-শূল-রোগ জন্মে।

তিক্ত রস।

করলা, নিম্ব, গুলঞ্চ, বেতের অগ্র, বৃহতী, কণ্টকারী, বেগুণ, আপাঙ্গ, অশোক, পুনর্নবা ইত্যাদি তিক্ত রস বস্তু। ইহারা রুচি জন্মায়, অগ্নি বৃদ্ধি করে, রক্ত পরিষ্কার করে

চুলকণা, জর, তৃষ্ণা, ও মূর্চ্ছা নষ্ট করে এবং স্তন দুগ্ধ শোধন করে অধিক সেবন করিলে শিরঃ শূল, আক্ষেপক ও ভ্রমরোগ প্রভৃতি জন্মে।

কষায় রস।

জাম, আমড়া, কেওড়া, অশ্বত্থ, বট, যজ্ঞ ডুম্বুর, ডুম্বুর বদরি, বেল, ধাইফুল, ত্রিফলা, মুগ, পলঙ্ক শাক, শুশুণি শাক ইত্যাদি কষায়-রস-বস্তু। ইহারা মলরোধ করে, প্রস্রাব পরিষ্কার করে এবং শরীরের ক্লেদ নষ্ট করে। অধিক সেবন করিলে হৃদপীড়া, মুখশোষ, উদরাধাষ্মান, গাত্র-কম্পন প্রভৃতি রোগ জন্মে।

হেমন্ত কাল।

অগ্রহায়ণ ও পৌষ এই দুই মাস হেমন্ত কাল। হেমন্ত কালে যে স্থানে শীতল বায়ু প্রবেশ করিতে না পারে, এই রূপ উষ্ণ গৃহে বাস করিবে। পশু লোম জাত বা তুলাপূর্ণ গাত্রাবরণ ব্যবহার করিবে। মুখ প্রক্ষালন ও স্নানাদিতে উষ্ণ-জল ব্যবহার করিবে। ঘৃত, উষ্ণ দুগ্ধ, মৎস্য, উষ্ণ-গুণকর ময়ূর ও মৃগাদির মাংস, মধুর, অম্ল ও লবন রস প্রধান দ্রব্য গোধুমোৎপন্ন দ্রব্য, ইক্ষুগুড়, পিষ্টক, তিলমিশ্র দ্রব্য, লবন সংযুক্ত দধি, শালি ধান্য উৎপন্ন অন্ন, সৈন্ধব লবণ ও মধু সেবন করিবে। এইরূপ ব্যায়াম করিবে যাহাতে সর্ব্বাঙ্গে ঘর্ম্ম নির্গত হয়। রৌদ্র ও অগ্নির উত্তাপ গাত্রে লাগাইবে। কোষ্ঠ শুদ্ধির জন্য শুঁট ও হরিতকী-

চূর্ণ সমভাগে উষ্ণ জলের সহিত সেবন করিবে। এই সময়ে হিম লাগান জল ক্রীড়া করা এবং যেখানে অধিক বায়ু বহে এরূপ স্থানে ভ্রমণ করা বিধেয় নয়। কষায়, তিক্ত, কটু রস প্রধান বস্তু কিম্বা অতি লঘু, অতি রুক্ষ ও অতি শীতল বস্তু সেবন করিবে না।

শিশির কাল।

মাঘ ও ফাল্গুণ শিশির কাল। হেমন্ত কালোক্ত সমস্ত বিধিই শিশির কালে প্রতিপালন করিবে।

বসন্ত কাল।

চৈত্র ও বৈশাখ মাস বসন্ত কাল। বসন্ত কালে শ্রম-জনক কার্য্য, গাত্র সংমর্দ্দন ও ব্যায়াম করিবে। কোষ্ঠ শুদ্ধির জন্য হরিতকী চূর্ণ মধুর সহিত সেবন করিবে। পুরাতন গোধূমোৎপন্ন দ্রব্য, যব, শালি ধান্যোদ্ভব অন্ন, ঘৃত, মৃগাদির মাংস, কটু, তিক্ত ও কষায় রস প্রধান দ্রব্য, রুক্ষ দ্রব্য, শুট পিপুল, মরিচ প্রভৃতি উষ্ণ গুণযুক্ত ও কফ নাশক বস্তু সকল ভক্ষণ করিবে। কারণ এইটী কফের প্রকোপ সময়। অর্দ্ধাবশিষ্ট পক্ক জল পান করিবে এবং সময়ে সময়ে মধু ও আদ্রক-রস মিশ্রিত জল পান করা কর্ত্তব্য। মধুর, অম্ল, লবণ রস প্রধান দ্রব্য ও অতি স্নিগ্ধ, অতি শীতল বা অতি গুরুপাক দ্রব্যাধিক সেবন করিবে না। উপবনাদিতে ভ্রমণ এবং নির্ম্মল বায়ু সেবন করিবে। দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করিবে।

গ্রীষ্ম কাল।

গ্রীষ্মকালে অর্থাৎ জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় মাসে শীতল বায়ু প্রবাহ বিশিষ্ট গৃহে বাস করিবে। পুষ্পাদি বাসিত সুশীতল জল পান করিবে। পুরাতন শালি ধান্যোদ্ভব অন্ন, তিল, যব, গম এবং জাঙ্গল পশু পক্ষীর মাংসযুষ, গব্যদুগ্ধ মাহিষদুগ্ধ, ঘৃত, কিষমিষ, কাঁটাল, আম্র, চিনি, পক্ককদলী সুমিষ্ট-স্নিগ্ধ গুণ শীতলবস্তু সকল সেবন করিবে। ছায়াময় স্থানে অবস্থান করিবে। এই সময়ে অধিক শ্রমসাধ্য কার্য্য করিবে না। ব্যায়াম বা রৌদ্রে ভ্রমণ করিবে না। প্রতি দিবস স্নান করিবে। কটু ও লবণ রস প্রধান বস্তু এবং উষ্ণ গুণ বস্তু বা রুক্ষ বস্তু আহার করিবে না।

বর্ষা কাল।

শ্রাবণ ও ভাদ্র এই দুই মাস বর্ষা। এইটী বাতাদি ত্রিদোষ প্রকোপের কাল এই সময় বিশেষরূপে বায়ুর প্রকোপ হয়। এ সময়ে দুর্গন্ধময় বা আর্দ্র স্থানে অবস্থান করিবে না। খট্টোপরে বা মঞ্চাদি উচ্চ স্থানে শয়ন করিবে।

ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করিবে। অধিক তৈল মর্দ্দন করিবে না। কূপজল, আকাশ জল, বা তৌষার জল অর্থাৎ বরফ জল পান করিবে। পুষ্করিণীর জল বা অন্য জল পান করিতে হইলে পাক করিয়া পান করা কর্ত্তব্য। কোষ্ঠ শুদ্ধির জন্য হরীতকী চূর্ণ ও সৈন্ধব সেবন করিবে। পুরাতন শালি-ধান্যোদ্ভব অন্ন, ঘৃত, মৎস্য, দুগ্ধ, মাসকলাই, পুরাতন গম,

নাতিদ্রব বা নাতিগাঢ় মাংসযুষ, দধি প্রভৃতি অম্ল রস বস্তু, মধুর রস প্রধান দ্রব্য, মধু, সৈন্ধব লবণ, আরণ্য মাংস ইত্যাদি আহার করিবে। গাত্র মর্দ্দন করিবে এবং দেহ হইতে ঘর্ম্ম নির্গত করাইবে। শয়ন গৃহ প্রতি দিবস ধূপ দ্বারা বাসিত করিবে। এই সময়ে শরীর নিতান্ত ক্লিন্ন অর্থাৎ মেজ মেজে হয় তজ্জন্য কটু, তিক্ত ও কষায় রস প্রধান দ্রব্য সকল বিশেষ রূপে সেবন করিবে। বর্ষাকালে অত্যধিক আয়াস সাধ্য কার্য্য, ব্যায়াম বা জলক্রীড়া করিবে না কারণ বর্ষাকালে বায়ুর প্রকোপ সময়। এ সময়ে এ সকল করিলে বায়ু অধিক উগ্র হইয়া বাতজ ব্যাধি সকল জন্মাইতে পারে। এ সময়ে কুজ্ঝটিকাময় দিনে ভ্রমণ, বা অত্যধিক শীতল বায়ু সেবন করিবে না। নদী জল পান ও দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করিবে। বর্ষাকালের প্রথমেই জোলাপ লওয়া বা কোন রূপ বমন কারক ঔষধ সেবন করা কর্ত্তব্য তাহা হইলে বর্ষাকালে পীড়া হইবার বড় সম্ভব থাকে না।

শরৎকাল।

ভাদ্র ও আশ্বিন শরৎকাল। এইটী পিত্ত প্রকোপের সময়। এইকালে কোষ্ঠের পিত্ত নিঃসরণ জন্য বিরেচক ঔষধ সেবন করিবে। মধুর, কষায়, তিক্ত ও লবণ রস প্রধান দ্রব্য সকল শীতল ও লঘুপাক দ্রব্য সকল সেবন করিবে। উষ্ণ গুণ, তীক্ষ্ণ-গুণ বস্তু বা কটুরস বস্তু সকল পিত্ত বর্দ্ধক সুতরাং এসময়ে ঐ সকল দ্রব্য অধিক সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। গম, যব, মুগ, ঘৃত, দুগ্ধ, শালি ধান্যোদ্ভব অন্ন ভক্ষণ করিবে। জলক্রীড়া বা

অধিক ব্যায়াম করিবে না। রৌদ্রে বা হিমে ভ্রমণ করিবে না এবং দিবসে নিদ্রা পরিত্যাগ করিবে।

ঋতুহরিতকী।

বর্ষাকালে সৈন্ধবের সহিত শরৎকালে চিনির সহিত হেমন্তকালে শুঁটের সহিত শিশিরকালে পিঁপুলের সহিত বসন্তকালে মধুর সহিত গ্রীষ্মকালে গুড়ের সহিত হরীতকী সেবন করিবে। এই নিয়মে প্রতি ঋতুতে হরীতকী সেবন করিলে কোন ব্যাধি হইতে পারে না।

প্রতি দিবস প্রাতঃকালে সূর্য্য অনুদয় পূর্ব্বে মুখ প্রক্ষালন ও শৌচাদি কর্ম্ম সমাধা করিয়া নাসিকা রন্ধ্র দ্বারা শীতল জল পান করিলে শরীর নীরোগ হয়, চক্ষের দীপ্তি হয়, স্মরণ শক্তি বৃদ্ধি হয়, যৌবন কালের ন্যায় বল এবং শরীরের কান্তি চিরদিন থাকে। কোনরূপ অজীর্ণাদি রোগ উৎপন্ন হইতে পারে না। বাতাজীর্ণের (Dispapsia) ইহা উৎকৃষ্ট ঔষধ। প্রাতঃকালে আকাশে মেঘ থাকিলে এইরূপ জল পান করা কর্ত্তব্য নয়।

জল।

পানীয় বস্তুর মধ্যে জলই শ্রেষ্ঠ। জল ব্যতীত কোনরূপেই জীবন ধারণ করা যাইতে পারে না, সুতরাং কোন সময়ে কিরূপ জলপান পান করা প্রশস্ত এবং কিরূপ জল বিশুদ্ধ বা দূষিত তাহা জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক। নির্ম্মল, শীতল, লঘু, পাক, গন্ধাদি দোষ রহিত, এবং মধুরাদি স্বাদ হীন হইলেই জল উৎকৃষ্ট হয়। জলের দোষ ছয় প্রকার। স্পর্শ দোষ, রূপ দোষ, রস দোষ, গন্ধ দোষ, বীর্য্য দোষ এবং

বিপাক দোষ। পিচ্ছলতা উষ্ণতা ও দন্তগ্রাহিতা জলের স্পর্শ দোষ। পঙ্ক, বালুকণা, শৈবলাদি যুক্ত এবং বহুবর্ণতা রূপ দোষ। কোন প্রকার গন্ধ থাকা গন্ধ দোষ। মধুর অম্ল লবণ প্রভৃতি কোন স্বাদ থাকা রস দোষ। যাহা উপযুক্ত পরিমাণে পান করিলে তৃষ্ণা শান্তি না হয়, শরীরের গুরুত্ব ও কফ প্রসেক জন্মায় তাহা বীর্য্য দোষ। অধিক বিলম্বে পাক হওয়া বা উদর ভার হইয়া থাকা বিপাক দোষ। এইরূপ যে কোন প্রকার দূষিত জল, অগ্নিতে বা সূর্য্য কিরণে উত্তপ্ত করিয়া কিম্বা তপ্ত লৌহ, তপ্ত প্রস্তর খণ্ড বা তপ্ত বালুকা নিক্ষেপ করিয়া শীতল করিয়া লইলে দোষ সংশোধিত হয়। চম্পক, পদ্ম, নাগেশ্বর, পাটল, পুষ্প দ্বারা জল সুবাসিত করিলে রুচিকর হয়, তাহাতে কোন অনিষ্ট হয় না। শৈবাল, পদ্ম-পত্রাদি দ্বারা আচ্ছন্ন জল বা যেখানে সূর্য্য বা চন্দ্র কিরণ প্রবেশ করিতে পারে না, এরূপ স্থানের জল কোন প্রকার গন্ধ বা বর্ণ বিশিষ্ট জল পীড়াজনক, তাহা পানযোগ্য নহে। যে নদী বেগবতী নহে এবং কর্দ্দমময়ী যাহাতে শৈবালাদি জন্মে তাহার জল পান যোগ্য নহে। অতি স্রোত বিশিষ্ট নির্ম্মল নদীর জল উৎকৃষ্ট। কিন্তু অনেক পর্ব্বত হইতে উদ্ভূত নদীর জল দোষ কর ও শ্লীপদাদি রোগ জনক।

কর্দ্দমাদি যুক্ত জল বস্ত্রে ছাঁকিয়া নির্ম্মলী ফল ঘসিয়া দিয়া কিম্বা বালুকা বা শৈবাল মূল নিক্ষেপ করিয়া পরিষ্কার করিয়া লইবে। সকল জলই বস্ত্রে ছাঁকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। এক্ষণকার প্রচলিত ফিল্টার যন্ত্র জল পরিষ্কার করিবার

উৎকৃষ্ট উপায়। জল শীতল হইলে পান করা কর্ত্তব্য। জলপাত্র, সিক্ত বস্ত্র বিজড়িত করিয়া বায়ু প্রবাহ মধ্যে রাখিলে জল শীঘ্র শীতল হয়। সকল প্রকার জলের মধ্যে আকাশ জল অমৃত তুল্য এবং একান্ত হিত কর। আকাশ জল অনেক সময়ে আকাশ বায়ুর সহিত মিশ্রিত দুষ্ট পদার্থের সংসর্গে দূষিত হয়। আকাশ জল পিপাসা তন্দ্রা, মত্ততা ও গাত্র দাহ নষ্ট করে এবং জীবনীয়-শক্তি বৃদ্ধি করে। আকাশ জল চারি প্রকার ধার, কার, তৌষার ও হৈম। বৃষ্টির জলকে ধার জল; বৃষ্টির সহিত যে করকা বা শিলা পতিত হয় তাহাকে কার জল; তৌষার ও হিম জল উভয়কেই বরফ জল বলা যাইতে পারে অর্থাৎ তুষার ও হিম জমিলে তাহা হইতে যে জল প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই চারি প্রকার জলের মধ্যে ধার জল উৎকৃষ্ট। ধার জল দুই প্রকার গাঙ্গ ও সামুদ্র। তন্মধ্যে গাঙ্গ বারিই উৎকৃষ্ট। গাঙ্গ বারি অন্য সময় অপেক্ষা আশ্বিন মাসে অধিক বর্ষণ হয়। আশ্বিন মাসে গৃহীত সামুদ্র বারিও গাঙ্গ বারির তুল্য গুণকর।

আকাশ হইতে গাঙ্গবারি কি সমুদ্র বারি বর্ষণ হইতেছে জানিতে হইলে দগ্ধ বা দ্রব না হইয়াছে এরূপ সুসিদ্ধ অন্ন পিণ্ডাকার করিয়া রৌপ্য পাত্রে মুহূর্ত্তকাল বৃষ্টিতে রাখিলে যদ্যপি সেইরূপ থাকে তবে গাঙ্গবারি বর্ষণ হইতেছে আর যদ্যপি সেই অন্নপিণ্ড দ্রবীভূত, ক্লেদযুক্ত বা বিবর্ণ হইয়া যায় তবে সামুদ্র বারি বর্ষণ হইতেছে জানিতে হইবে। বৃষ্টির সময়ে প্রাঙ্গনের চারিদিকে চারিটী কোন্ বাঁধিয়া সুপরিষ্কৃত

শুভ্র বস্ত্র ঝুলাইয়া রাখিবে এবং তাহার নিম্নে, মধ্যস্থলে একটী মৃত্তিকা পাত্র রাখিবে। বৃষ্টির জল সেই বস্ত্র হইতে ক্ষরণ হইয়া সেই পাত্রে পতিত হইলে গ্রহণ করিবে। এইরূপ গৃহীত জল উৎকৃষ্ট। তদভাবে ভৌম জল। ভৌম জল সাত প্রকার কূপ জল, নদী জল, সরোবর জল, পুষ্করিণীর জল, ঝরণার জল, ঔদ্ভিদ্ জল, অর্থাৎ ভূমি হইতে যে জল উত্থিত হয়। বর্ষাকালে, ক্ষুদ্র কূপজল তৌষার অর্থাৎ বরফ জল পান করিবে। তদভাবে যে কোন জল পাক করিয়া পান করিবে। বর্ষাকালে তৃণ পত্রাদি যুক্ত, পচা, কলুষিত, কীট, মূত্র, পুরীষ ও বিষ দ্বারা দূষিত নূতন জল পান বা তাহাতে অবগাহন করিবে না। তাহাতে নানা প্রকার রোগ জন্মে। শরৎকালে সকল জলই নির্ম্মল হয়। সুতরাং সকল জলই পান করা যাইতে পারে।

অগ্রহায়ণ হইতে ফাল্গুন মাস পর্য্যন্ত সরোবর, তড়াগ দীর্ঘিকা বা নদী জল, চৈত্র হইতে শ্রাবণ পর্য্যন্ত কূপ জল বা ঝরণার জল পান করিবে।

সকল প্রকার ভৌম জল প্রাতঃকালে গ্রহণ করিবে কারণ প্রাতঃকালে জল নির্ম্মল ও শীতল থাকে। শীতল জলে তৃষ্ণা নাশ করে। অজীর্ণ নষ্ট করে এবং বল বৃদ্ধি হয়। কোন প্রকার তৈলের জোলাপ লইলে, নূতন জরে, পার্শ্ব-বেদনায়, সর্দ্দি হইলে, বাত রোগে, গলা বেদনায় বা গলরোগে শীতল জল পান করিবে না। উষ্ণ জলে অগ্নি বৃদ্ধি করে, কফ রোগ, শ্বাস, কাস, জর এবং বায়ু রোগ নষ্ট করে।

উষ্ণ জল বাসি বা অম্ল-রস উৎপন্ন হইলে পান করিবে না। চতুর্থাংশ শোষিত জলই উষ্ণ জল বলিয়া পরিগণিত হয়। চক্ষু রোগে, জর রোগে, মধু মেহ এবং মন্দাগ্নি হইলে কোন প্রকার ব্রণ বা ক্ষত হইলে অধিক জল পান করিবে না। অধিক জল পানে এ সকল পীড়া বৃদ্ধি হয়।

ডাবের জল তৃষ্ণা, অম্ল রোগ ও পিত্ত নষ্ট করে এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার করে। ঝুনা নারিকেল জল গুরুপাক পিত্ত বৃদ্ধি করে অজীর্ণ জন্মায় এবং ভেদক।

সকলের পক্ষে হিতকর আহারের পরিমাণ করা নিতান্ত দুষ্কর। কারণ কোন ব্যক্তির পক্ষে যাহা উপযুক্ত পরিমাণ অন্য ব্যক্তির পক্ষে তাহা অধিক বা অতি সামান্য হইতে পারে। যে ব্যক্তি যাহা সহজে পরিপাক করিতে সক্ষম হয়েন তাহাই তাহার পক্ষে উপযুক্ত পরিমাণ। সুতরাং আহারের মাত্রা সকলেরই স্ব স্ব আয়ত্ব। অন্য ব্যক্তি কখনই তাহা নির্দ্দেশ করিয়া দিতে পারেন না। আহারের পরিমাণ অতি কম হইলে বল ক্ষয় হয়। অধিক হইলে সম্যক জীর্ণ না হইয়া নানাবিধ রোগোৎপাদন করে। ও স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া যায়। যথাকালে পরিমিত মাত্রায় আহার করাই বিধি। আহারের কাল অতীত হইলে বায়ু উগ্র হইয়া পাচকাগ্নি নষ্ট করে এবং ভুক্ত দ্রব্য অতি কষ্টে জীর্ণ হয়। আবার আহারের প্রকৃত সময় উপস্থিত না হইতে আহার করিলে শরীরের গ্লানি জন্মে এবং পূর্ব্ব ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইবার অবশিষ্ট থাকিতে অন্য বস্তু ভোজন জন্য পাচক যন্ত্র বিকৃত হইয়া যায় ও অজীর্ণাদি রোগোৎপাদন

করে। দিবা রাত্র পরিমিত সময় সমভাগে বিভাগ করিয়া আহারের সময় নির্দ্দেশ করিবে। যথা সময়ে সমতল ও সুপরিষ্কৃত নির্জ্জন স্থানে সমকায় ও প্রফুল্ল চিত্তে উপবেশন করিয়া পরিমিত রূপ আহার করিবে। আহার সময়ে কোন রূপ চিত্তের উদ্বিগ্নকর চিন্তা, শোক, দ্বেষ বা রাগ করিবে না। নিবিষ্ট মনে শান্ত চিত্তে আহার করিলে ভুক্ত দ্রব্য সুখে পরিপাক হয়। অতি সিদ্ধ, অর্দ্ধ সিদ্ধ, শুষ্ক বা অতি শীতল, দূষিত, পচা, দুর্গন্ধযুক্ত, উচ্ছিষ্ট, কঙ্কর, কণ্টকাদি, বা নখ লোমাদিযুক্ত, শ্রদ্ধাহীন বস্তু আহার করিবে না। আহারীয় বস্তু অতি শীতল হইলে ঈষদুষ্ণ করিয়া ভক্ষণ করিবে। আহার অন্তেই কোন আয়াস সাধ্য কার্য্য বা ভ্রমণাদি করিবে না এবং কিঞ্চিৎকাল বিশ্রাম করিবে ও বাম পার্শ্ব চাপিয়া শয়ন বা উপবেশন করিবে। অতি দুর্গন্ধ বস্তু আঘ্রাণ, কোন ঘৃণিত বস্তু দর্শন, মনের অপ্রীতিকর শব্দাদি শ্রবণ বা অতি হাস্য করিবে না। সুগন্ধ বস্তু আঘ্রাণ এবং মনের প্রীতিকর বাক্যাদি শ্রবণ করিবে। আহারান্তে পুনরায় কিছু ভোজন করিবে না। ভুক্ত বস্তু বিদগ্ধ পাক কালে পুনরায় আহার করিলে পাচকাগ্নি নষ্ট হইয়া যায়।

পিষ্টকাদি গুরু বস্তু পূর্ণ মাত্রায় আহার করিবে না। পানীয়, লেহ্য ও ভক্ষ্য বস্তু সকল পর পর গুরুপাক কথিত হয়। আহারান্তে দন্ত মধ্য-গত অন্ন সকল ধীরে ধীরে খড়িকাদি সূক্ষ্ম বস্তু দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে। আহারান্তে শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হয় ঐ শ্লেষ্মা শান্তির জন্য ধূমপান বা কটু তিক্ত কষায়রস

বস্তু, সুপারি, পান, কপূর, লবঙ্গ, জায়ফল, এলাইচ, হরীতকী প্রভৃতি মুখ বৈশদ্যকর বস্তু চর্ব্বণ করিবে, ইহাতে দন্ত মূল দৃঢ় হয়। আহারের পূর্ব্বে দাড়িমাদি ফল, মধুর-রস দ্রব্য মধ্য সময়ে অম্ল ও লবণ রস প্রধান দ্রব্য এবং শেষকালে অন্যান্য রস প্রধান দ্রব্য আহার করিবে। পেয়াদি বস্তু পান করিয়া পর পর গাঢ় বস্তু আহার করা উচিত।

সর্ব্বদা ব্যবহার্য্য দ্রব্য সকলের গুণ।

ধান্য—শালি, ষষ্টিক, ব্রীহি, অর্থাৎ আউষ এই তিন প্রকার ধান্যই অধিক জন্মে। তন্মধ্যে রক্তবর্ণ শালি ধান্যই শ্রেষ্ঠ। অগ্রহায়ণ ও পৌষ মাসে যাহা পরিপক্ক হয় তাহাকে শালিধান্য, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় মাসে যাহা পরিপক্ক হয় তাহাকে ষষ্টিক, এবং শ্রাবণ ও ভাদ্র মাসে যাহা পরিপক্ক হয় তাহাকে ব্রীহিধান্য কহে। শালি ধান্যের চাউল মধুর রস, স্নিগ্ধগুণকর, লঘুপাক, বলকর, পিত্ত নাশক এবং কিঞ্চিৎ শীতল। ষষ্টিক চাউল পিত্ত বৃদ্ধি করে। ব্রীহি চাউল গুরুপাক ও পিত্ত বর্দ্ধক। বোরো, উড়ি, শ্যামাক প্রভৃতি আরো কয়েক প্রকার ধান্য আছে। তন্মধ্যে বোরো ত্রিদোষ বৃদ্ধি করে, উড়ি শ্লেষ্মা বৃদ্ধিকরে, শ্যামাক রুক্ষ-গুণ বায়ু বৃদ্ধিকর পিত্ত এবং শ্লেষ্মা নষ্ট করে।

গরম অন্ন জলে ধৌত করিয়া লইলে অতিশয় লঘুপাক হয়। কোষ্ঠের বায়ু সরল করে এবং অগ্নি বৃদ্ধি করে। অন্ন শুষ্ক হইলে সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। শুষ্ক অন্ন অতি কষ্টে জীর্ণ হয় এবং অজীর্ণ রোগ জন্মায়। অতি উষ্ণ অন্ন ও সেবন করা বিধেয় নয়। তাহাতে পাক যন্ত্র বিকৃত হয় এবং বল হানি

হয়। পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন সহজে পরিপাক হয় এবং অগ্নি বৃদ্ধি করে। নূতন তণ্ডুলের অন্ন অজীর্ণ জন্মায়, অতি গুরুপাক ক্ষুধা নষ্ট করে। কিন্তু বলকর ও রুচি জনক। পর্য্যুষিত অন্ন অর্থাৎ পূর্ব্ব দিবসের জল-শিক্ত অন্ন রুক্ষ এবং পিত্ত বর্দ্ধক।

ডাউল।–মুগ, মসূর, অরহর, ছোলা, মাসকলাই এই কয়েকটী ডাউল সচরাচর সেবন করা হয়। তন্মধ্যে মুগ ডাউল কষায় এবং মধুর রস বিশিষ্ট, ও লঘু পাক, কফ এবং পিত্ত নষ্ট করে দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে। কিঞ্চিৎ মলরোধক। মুগ নানা প্রকার; কৃষ্ণমুগ, মহামুগ, গৌরমুগ, হরিত, পীত, শ্বেত ও রক্তবর্ণ মুগ। ইহারা ক্রমে পর পর লঘুপাক। মসূর ডাউল পিত্ত বৃদ্ধি করে কফ নষ্ট করে এবং বলকর। অরহর ও ছোলা রুক্ষ গুণকর অজীর্ণকর ও আধ্মানকর অর্থাৎ সেবন করিলে উদরে বায়ু জন্মে এবং অধিক সেবনে তেজ হ্রাস হয়। বর্ষাকালে উহা অধিক সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। মাসকলাই বায়ু শান্তি করে, বলকর, তেজ বর্দ্ধক এবং স্তনদুগ্ধ বৃদ্ধি করে। শীতল, কফ বর্দ্ধক, গুরুপাক, মূত্র-কারক ও কোষ্ঠ পরিষ্কারক। পাক শক্তি হ্রাস করে। বর্ষা-কালে ও বসন্ত কালে অধিক সেবন করা কর্ত্তব্য নয়।

মৎস্য।—মৎস্য সাধারণ তিন প্রকার; নদী জাত, পুষ্করিণী আদিতে জাত এবং সমুদ্র জাত। তন্মধ্যে নদী জাত মৎস্য, অতি অল্প তেজস্কর, স্নিগ্ধ গুণযুক্ত, বায়ু নাশক, মধুর রস, কিঞ্চিৎ পিত্ত বর্দ্ধক এবং ইহাদের মধ্য ভাগ কিঞ্চিৎ গুরু-

পাক। সমুদ্র জাত মৎস্য সকল গুরুপাক কিঞ্চিৎ পিত্তকর উষ্ণ গুণযুক্ত, বায়ু নাশক, তেজস্কর ও শ্লেষ্মা বৃদ্ধি করে। পুষ্করিণী প্রভৃতিতে জাত মৎস্যসকল লঘুপাক ও বায়ু নাশক এবং সমুদ্র জাত মৎস্য অপেক্ষা আমাদিগের উপকারী। মৎস্য, লবণ মাখাইয়া পত্রে বেষ্টন করিয়া কর্দ্দম দ্বারা লেপ দিয়া অঙ্গারে দগ্ধ করিলে ভাজা মৎস্য অপেক্ষা গুণকর, বলকর, তেজকর ও পুষ্টিকর হয় কিন্তু কিছু গুরুপাক হয়। পচা বা শুষ্ক মৎস্য সেবন করা বিধেয় নয়। মৎস্য ঘৃতে ভাজিয়া সেবন করা অবিধি, তাহা অতি গুরুপাক হয় ও পাকশক্তি নষ্ট করে। রোহিৎ মৎস্য মধুর রস, বায়ু নাশক এবং পিত্ত বর্দ্ধক। বোয়াল মৎস্য বলকর শ্লেষ্মা বর্দ্ধক, অধিক নিদ্রা জন্মায় ও রক্ত দূষিত করে। সরলপুঁটী স্নিগ্ধ গুণ কর ও তেজ বর্দ্ধক। মাগুর মৎস্য বায়ু নাশক, স্নিগ্ধ গুণ ও তেজ বর্দ্ধক। জিয়ল মৎস্য মধুর রস স্নিগ্ধ গুণকর, শুক্র এবং কফ বর্দ্ধক। চিঙ্গিড়া মৎস্য গুরুপাক, বলকর, রুচিকর ধাতুবর্দ্ধক মধুররস কফ এবং বায়ু বৃদ্ধি করে। চেং মৎস্য বায়ু নষ্ট করে, লঘুপাক ও রুচিকর। বেলে মৎস্য লঘুপাক, রুক্ষ গুণকর এবং বায়ু বর্দ্ধক। বাটা শ্লেষ্মা বৃদ্ধি করে বায়ু ও পিত্ত নষ্ট করে কিঞ্চিৎ গুরুপাক, স্নিগ্ধ ও মধুর রস। টেঙ্গরা মৎস্য লঘুপাক পিত্ত ও কফ নষ্ট করে, রুক্ষ এবং আম জনক। পুঁটি মৎস্য রক্ত পরিষ্কার করে শুক্র বর্দ্ধক কফ এবং বায়ু নাশক এবং মুখ রোগ নষ্ট করে। খলিসা মৎস্য কষায় রস, ধারক এবং বায়ু প্রকোপকর। কর্কট (কাঁকড়া) কিঞ্চিৎ উষ্ণ, তেজস্কর, বলকর ও শুক্র বর্দ্ধক।

মাংস।—সকল মাংসই বলকর, তেজস্কর, অগ্নিকর ও মলরোধক। শুষ্ক, বাসি, পচা অথবা অধিক চরবি বিশিষ্ট মাংস সেবন করিবে না। হরিণ মাংস মধুর রস বলকর কফ নাশক, রুচিকর, জ্বর ও রক্তপিত্ত রোগ নষ্ট করে। ছাগ মাংস স্নিগ্ধ গুণকর, গুরুপাক, পিত্ত ও কফ শান্তি করে এবং নেত্র রোগ ও পীনস রোগ নষ্ট করে। শশক মাংস কষায় ও মধুর রস বিশিষ্ট বায়ু শান্তি করে, কফ এবং পিত্ত নষ্ট করে। পারাবত মাংস কষায় রস গুরুপাক, রক্তপিত্ত রোগ নষ্ট করে। মেষ মাংস গুরুপাক বলকর পিত্ত এবং শ্লেষ্মা বৃদ্ধি করে। ময়ূর মাংস বলকর, স্বর, স্মৃতিশক্তি, দৃষ্টিশক্তি, শ্রবণ শক্তি, বৃদ্ধি করে। কুক্কুটের মধ্যে বন্য কুক্কুট উৎকৃষ্ট। তেজ বর্দ্ধক বল বর্দ্ধক, বায়ু রোগ, ক্ষয় রোগ ও বিষম জ্বর নষ্ট করে। গ্রাম্য কুক্কুট বন্য কুক্কুট অপেক্ষা কিঞ্চিৎ অধিক গুরুপাক।

দুগ্ধ।—সকল প্রকার দুগ্ধই বলকর, তেজ বর্দ্ধক এবং কোষ্ঠ পরিষ্কারক। গাভি দুগ্ধ মধুর রস স্নিগ্ধ গুণকর পরিপাকে শীতল গুণকর, গুরুপাক কিন্তু অধিক শ্লেষ্ম জনক নহে। রক্তপিত্ত রোগে উপকারী। মাহিষী দুগ্ধ মধুর রস গব্য দুগ্ধ অপেক্ষা শীতল, গুরুপাক, শ্লেষ্মাজনক, নিদ্রাকর, ও পাচকাগ্নি নাশক। ছাগ দুগ্ধ গব্য দুগ্ধের তুল্য গুণকর বিশেষ লঘুপাক ও অগ্নি বৃদ্ধি কারক এবং মলরোধক। শ্বাস, কাস ও রক্তপিত্ত রোগ নষ্ট করে এবং যক্ষ্মা ও ক্ষয় রোগীর হিতকর। দুগ্ধ ধারোষ্ণ হইলেই অমৃত তুল্য গুণকর হয়। নারী দুগ্ধ ব্যতীত কোন দুগ্ধই কাঁচা সেবন করা বিধেয় নয়। দুর্গন্ধযুক্ত, অম্লরস

প্রাপ্ত, বিরস, বিবর্ণ এবং বিগ্রথিত অর্থাৎ ছেঁড়া দুগ্ধ কদাচ পান করিবে না। রাত্রিকালে পশুগণ ব্যায়াম হীন থাকে এবং চন্দ্র কিরণে শরীর স্নিগ্ধ হয় তজ্জন্য অতি প্রত্যূষকালীন দুগ্ধ শীতল, অজীর্ণকর এবং গুরুপাক হয়। অতএব সূর্য্য উদয়ে দুগ্ধ দোহন করিয়া গ্রহণ করিবে।

দধি।—সকল প্রকার দধির মধ্যে গব্য দধিই প্রশস্ত। দধি অত্যম্ল হইলে সেবন করা বিধেয় নয়। অত্যম্ল দধি রক্ত দূষিত করে। মন্দজাত দধি সেবন করিলে ত্রিদোষ প্রকুপ্ত হয়। সুজাত হইলেই দধি গুণকর হয়। বায়ু নাশ করে, অগ্নি বৃদ্ধি করে, আহারে রুচি জন্মায়, বল, দৃষ্টি শক্তি এবং কফ বৃদ্ধি করে। শরৎকাল, গ্রীষ্মকাল এবং বসন্তকালে দধি সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। হেমন্ত কাল, শিশির কাল এবং বর্ষাকালে দধি সেবন করা প্রশস্ত। দধির সর তেজ-বর্দ্ধক ও গুরপাক। বায়ু নাশ করে, কফ এবং শুক্র বৃদ্ধি করে, ও পাচকাগ্নি নষ্ট করে। দধির মাত লঘুপাক, রুচিকর, তৃষ্ণানাশক, বলকর, কোষ্ঠ পরিষ্কারক কফ এবং বায়ু নাশক।

ঘোল।—শীতকালে ঘোল অতিশয় উপকারক। উদরে বায়ু জমিলে অগ্নিমান্দ্য বা পেট গরম হইলে ঘোলে বিশেষ উপকার হয়। ঘোল লঘুপাক এবং অগ্নি বর্দ্ধক। অতিসার, গ্রহণী, পাণ্ডু, অর্শ, প্লীহা, গুল্ম, বিষম জ্বর, তৃষ্ণা, বমি, শূল এই কয়েকটি রোগে ঘোল সুপথ্য। বায়ু জন্য পীড়ায় অম্ল রস যুক্ত ঘোল সৈন্ধব লবণের সহিত পিত্ত জন্য, মধুররস ঘোল চিনির সহিত এবং কফ জন্য পীড়ায়

দধি হইতে যে ঘোল জন্মে তাহা সেবন করা কর্ত্তব্য নয়। উহা অজীর্ণ জন্মায়, রুক্ষগুণকর, বায়ু বৃদ্ধি করে এবং মলরোধ করে।

নবনীত।—মধুর ও কষায় রস, শীতল, স্মৃতিশক্তি, বল এবং দেহের কান্তি বৃদ্ধি করে। তেজকর, মল রোধক, বায়ু ও পিত্ত নাশক। গুরুপাক, কফ এবং মেদ বৃদ্ধি করে। অর্শ রোগ, ক্ষয় রোগ ও শ্বাস রোগে হিতকর। দুগ্ধোত্থ মাখনই উৎকৃষ্ট। মাধুর্য্য কর, অতি শীতল, সৌন্দর্য্য জনক, দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধক। রক্তপিত্ত ও চক্ষুরোগ নাশক।

দুগ্ধসর—বলকর, তেজবর্দ্ধক, রুচিকর, স্নিগ্ধকর, গুরুপাক ও বায়ু নাশক।

ঘৃত।—সকল প্রকার ঘৃতের মধ্যে গব্যঘৃতই প্রশস্ত। বলকর, দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধক। বিষদোষ এবং বায়ু ও পিত্ত নষ্ট করে। গব্য ঘৃত পুরাতন হইলে অতি বলকারক হয়। দ্বাদশ বৎসরের উর্দ্ধ হইলে ঘৃত পুরাতন হয়। স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে এবং শ্বাস, কাস, বিষম জ্বর, মূর্চ্ছা, উন্মাদ ও অপস্মার রোগে বিশেষ হিতকর হয়।

মহিষ ঘৃত শীতল, গুরুপাক, অজীর্ণকর, কফ বর্দ্ধক, বায়ু এবং পিত্ত নাশক, রক্তপিত্ত নাশক। নিদ্রাকর, গব্য দুগ্ধ অপেক্ষা স্নিগ্ধ ও শ্লেষ্মাজনক।

সর্ব্বদা ব্যবহার্য্য ফল, মূল, শাক প্রভৃতির গুণ।

পটোল।—রুচিকর, অগ্নিকর, লঘুপাক, কফ এবং পিত্ত-নাশক।

বেগুন।—তিক্তরস রুচিকর লঘুপাক ও অগ্নি বর্দ্ধক। পক্ক হইলে পিত্ত বৃদ্ধি করে।

করলা।—বেগুনের তুল্য গুণ বিশিষ্ট।

পক্কবিলাতি কুমড়া।—সক্ষার মধুর রস কফ এবং বায়ু বর্দ্ধক। অগ্নিকর, সারক, অধিক পরিমাণে সেবন করিলে অজীর্ণ জন্মায়।

সাদা কুমড়া।—কচি হইলে পিত্ত নাশ করে মধ্যাবস্থায় কফ-বর্দ্ধক এবং পক্ক হইলে লঘুপাক ও অগ্নিকর হয়। কোষ্ঠ পরিষ্কার করে ও সকল প্রকার দোষ নষ্ট করে। কাশ রোগ ও রক্ত পিত্ত রোগের পক্ষে হিতকর।

বেল।—কাঁচা বেল কষায়রস, অগ্নি বর্দ্ধক, মল রোধক, কফ এবং বায়ু নাশক। অগ্নিদগ্ধ কাঁচা বেল উদরাময় নষ্ট করে। পক্ক বেল ভেদক, অজীর্ণকর এবং ক্ষুধা নষ্ট করে।

দাড়িম।—পক্ক দাড়িম রুচিকর ও অগ্নি বর্দ্ধক। মধুর রস হইলে ত্রিদোষ নষ্ট করে এবং অম্ল রস হইলে বায়ু এবং কফ নষ্ট করে।

কুল।—কাঁচা কুল পিত্ত ও কফ জনক। পক্ক কুল মধুর রস হইলে স্নিগ্ধ গুণকর, পিত্ত ও বায়ু নষ্ট করে। পুরাতন পক্ককুল অপেক্ষাকৃত লঘুপাক, অগ্নি বর্দ্ধক ও তৃষ্ণা নষ্ট করে।

তেঁতুল।—কাঁচা তেঁতুল পিত্ত ও শ্লেষ্মা বৃদ্ধি করে। পক্ক তেঁতুল অগ্নিকর, রুচিকর, বায়ুনাশক ও ভেদক।

সিম।—কষায় রস, স্বাদু, শীতল, ও মলবর্দ্ধক।

ডুমুর।—কষায় রস, তৃপ্তিকর, লঘুপাক ও পিত্তনাশক।

নারিকেল।—গুরুপাক, পিত্ত নাশক, বলকর ও ধাতু পোষক। অম্ল নাশক এবং কোষ্ঠ শুদ্ধ করে। কোমল নারিকেল শস্য পিত্ত জ্বর, মূত্র দোষ, তৃষ্ণা, গাত্রদাহ, বমি, রক্তপিত্ত রোগ নষ্ট করে।

কাঁঠাল।—কষায় ও মধুর রস গুরুপাক ও বলকর।

কদলী।—পক্ককদলী মধুর রস শ্লেষ্মা বর্দ্ধক। কাঁচা কদলী কষায় রস এবং মলরোধক।

মোচা।—কষায় রস রুচিকর, গুরুপাক, তেজস্কর, পিত্ত নাশক ও শ্লেষ্মাজনক।

পানিফল ও কেশুর।—শীতল ও গুরুপাক।

তাল।—গুরুপাক ও পিত্ত নাশক। তাল আঁটির শস্য গুরুপাক শীতল ও পিত্ত নাশক।

কাঁকুড়।—অজীর্ণকর, ভেদক এবং শীতল।

তরমুজ।—সক্ষার মধুর রস ভেদক ও কফ শান্তিকর।

ফুটি।—উষ্ণ গুণকর, ভেদক এবং প্রস্রাব পরিষ্কার করে।

সঁশা। কচি সঁশা পিত্ত নষ্ট করে। পক্ক কফকর।

আমড়া।—শ্লেষ্মাজনক ও বাত রোগ জনক।

কোমলালেবু।—মধুর রস রুচিকর বায়ু ও পিত্ত নাশক এবং শ্লেষ্মা বর্দ্ধক।

পাতি লেবু।—রুচিকর, সর্দ্দি নাশক।

গোল আলু মৌআলু, রাঙ্গা আলু ও শাঁখ আলু ইহারা মধুর রস বলকর শুক্র এবং স্তনদুগ্ধ বৃদ্ধি করে, কিঞ্চিৎ কফকর ও বায়ু বর্দ্ধক। রক্ত পিত্ত রোগে হিতকর।

মানকচু।—স্বাদুরস, শীতল, গুরুপাক এবং শোথ রোগ নষ্ট করে।

ওল।—অগ্নিকর, রুচিকর, লঘুপাক, কোষ্ঠ পরিষ্কারক, কফ নাশক ও অর্শ নাশক।

মূলক।—কটু ও লবণ রস—অগ্নিকর এবং সকল দোষ প্রশমনকর।

রশুন।—কটু রস, তীক্ষ্ণগুণকর, গুরুপাক, বলকর, মেধাজনক, দৃষ্টি বর্দ্ধক, সারক এবং ভগ্নাস্থি সন্ধানকর।

পেঁয়াজ।—কটু রস তীক্ষ্ণগুণকর। বায়ু শান্তিকর, বলকর, অগ্নি বর্দ্ধক ও পিত্ত জনক।

আদা।—কটু রস, কফ ও বায়ু নাশক, রুচিকর, কোষ্ঠ পরিষ্কারক ও শূল রোগ নষ্ট করে।

পালঙ্ শাক।—কষায় রস, গুরুপাক, বায়ু বর্দ্ধক, কফ এবং পিত্ত নাশক।

নটে শাক।—মধুর রস, শীতল, বিষদোষ এবং রক্তপিত্ত রোগ শান্তি করে।

কলমি শাক।—কষায় মধুর রস, শীতল, শ্লেষ্মা জনক সারক, বায়ু এবং পিত্তের শান্তিকর।

শুষুনি শাক।—নিদ্রাজনক, ত্রিদোষ নাশক এবং সংগ্রাহী।

মটর শাক।—ত্রিদোষ নষ্ট করে ও কুষ্ঠ রোগে হিতকর।

কলায় শাক।—কষায়রস, গুরুপাক, বায়ু বর্দ্ধক, কফ এবং পিত্ত নষ্ট করে।

মূলক শাক ও পুঁই শাক লঘুপাক, স্বর বর্দ্ধক এবং সকল দোষ নষ্ট করে।

শরিষা শাক—ত্রিদোষ বৃদ্ধি করে।

সজিনা এবং জজিনা শাক।—পিত্তকর, কফ নাশক ও রসশোষক।

সমাপ্ত।